

Die Reise zu sich selbst

Schliessen Sie für einige Minuten die Augen, hören Sie nur auf Ihren Atem. Blenden Sie alles um Sie herum aus. Atmen Sie ruhig ein und aus und entspannen Sie sich. Nun stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen. Was können Sie sehen? Wahrscheinlich eine vage Abfolge von Farben und Formen. Willkommen beim ersten Schritt einer Körperreise. Nur tätigt man eine solche Reise natürlich nicht alleine. Begleitet wird man auf dieser Reise von Menschen, die die zweijährige Ausbildung der Methode Wildwuchs erfolgreich abgeschlossen haben. Die Methode Wildwuchs ist ein Mittel zur Selbstheilung. Das bedeutet, dass man sich selbst für seine Heilung oder auch zu seiner Verbesserung der Lebensumstände einsetzt. Den Weg wählt man selbst; aber man ist nicht alleine.

Körper und Geist gehen Hand in Hand. „Der Geist war willig, der Körper aber schwach“ wird oft als Ausrede benutzt, wenn wir ein Ziel nicht erreichen. Wir nehmen unseren Körper als gegeben wahr und setzen uns erst dann mit ihm auseinander, wenn uns etwas an ihm nicht passt: Ob es nun die Gewichtszunahme oder eine Krankheit ist; die Schuld liegt eindeutig an unserem Körper.

Es scheint, als wäre der Körper zwar ein Teil von uns, aber er wird oftmals nicht als solchen wahrgenommen: Schliesslich befindet er sich ausserhalb unserer Kontrolle. Wir wissen nicht, wie er genau funktioniert und es bleibt immer die unbewusste Angst, dass er eines Tages aufhört, seine erwartete Leistung zu bringen. Dabei kommuniziert unser Körper täglich und ständig mit uns. Nur hören die wenigsten hin. Seine Signale gehen in unserer Alltagsroutine unter oder werden mit Medikamenten abgeschwächt und ausgeblendet. Immerhin erlebt unser Körper dieselben Dinge wie unser Geist – und alles hinterlässt seine Spuren. Auf die Signale des Körpers zu hören, kann die Lebensqualität immens verbessern und sogar neue Lebensfreude entfachen.

Die **Methode Wildwuchs** ist ein Selbstheilungsprozess. Patienten werden auf der Reise professionell begleitet und geführt, aber wohin der Weg schliesslich führt und was man dabei entdeckt, bleibt ganz persönlich. Die Methode eröffnet einem Wege den eigenen Körper zu erkunden. Es ist eine Reise in den Körper. Die Reise basiert auf Visualisierungen. Wie diese aussehen, ist jedoch völlig individuell, sie können aus blossen Farben bestehen, oder reelle Orte und zum Beispiel Organe darstellen. Die Methode Wildwuchs basiert auf Entspannung. Es ist wichtig, zuerst eine Stabilität herzustellen.

Am Anfang wird daher zuerst ein sicherer Ort ermittelt, zudem der Patient immer wieder zurückgeführt werden kann, sollte man auf der Reise auf Dinge treffen, für die man noch nicht bereit ist. Alles, was man jemals erlebt hat, hinterlässt im Körper Spuren.

Dein Körper, dein Freund

Die Methode Wildwuchs hilft Menschen dabei, sich seiner selbst bewusst zu werden. Anstatt von unserem Körper Dauer- und Hochleistungseinsatz zu erwarten, sollten wir lernen, Kontrolle abzugeben und auf die Signale unseres Körpers zu achten. Viele Menschen hadern mit dem Schicksal,

suchen nach einem Grund für die Krankheit, finden den Schuldigen im Versagen des Körpers und verstärken damit unbewusst die Krankheit.

Die Methode Wildwuchs lehrt uns, inne zu halten und nicht die Symptome zu bekämpfen, sondern nach der Quelle zu suchen. Es fällt uns schwer, Kontrolle abzugeben und sich auf etwas Ungewisses stützen zu können. Unsere ganze Umgebung und die Gesellschaft überhäufen uns mit Erwartungen. Wir wissen, wie wir sein müssen, um der Gesellschaft von Nutzen sein zu können und wir wissen, was wir tun müssen, um zur Gesellschaft gehören zu können. Diese sogenannten Glaubenssätze können uns zwar eine Stütze im Leben sein, aber sie können uns genauso leicht überfordern. Wir leben in einer Gesellschaft, die funktionieren muss. Schwäche darf nicht in der Öffentlichkeit gezeigt werden, ansonsten wird man zum Opfer. Dabei ist es wichtig, dass man seine Grenzen kennt und diese akzeptieren kann.

Wer mit seinem Körper im Reinen ist, ihn als seinen Freund anerkennt und auf seine Signale hört, kann nur gewinnen. Man gibt bewusst die Kontrolle ab und erhält dadurch wiederum Macht. Man kann sein Leben selbst in die Hand nehmen. Diese Entscheidung führt regelmässig zu Konfrontationen mit Glaubenssätzen. Genau aus solchen Gründen ist man auf der Reise nicht allein. Neben den gemeinsamen Treffen und Visualisierungsreisen steht der Begleiter auch telefonisch zur Verfügung. Vielen fällt es schwer, loszulassen und finden immer wieder zu ihren alten Glaubenssätzen zurück. Daher ist es wichtig, dass man gemeinsam die Körperhaltung verinnerlicht.

Viele fühlen sich bei Krankheiten von ihrem Körper verraten. Unser Urvertrauen liegt darin, dass der Körper gesund ist und einwandfrei funktioniert. Wird man krank, fühlt man sich von seinem Körper im Stich gelassen. Dazu kennt die Methode Wildwuchs auch die Trauer-, Schock-, Wut- und Schuldfrage.

Beziehung zwischen Körper und Geist

Es gibt keine Rechtfertigungen und auch keine Schuldzuweisung. Wer krank ist, ist krank. Daran trägt niemand Schuld. Die Methode zeigt nur auf, dass der Körper uns mit Krankheiten etwas mitteilen will: Eine Erkältung kann uns aufzeigen, dass wir etwas zurücktreten sollen und ohne schlechtes Gewissen einmal zu Hause bleiben sollen, um richtig auszuschlafen. Unwillen, Angst, Stress manifestieren sich regelmässig in körperlichen Beschwerden. Wenn man aber Symptome lange Zeit ignoriert, können sie sich verschlimmern und verstärken. Die Methode Wildwuchs garantiert keine Heilung im gewöhnlichen Sinn.

Manchmal liegt die Heilung auch darin, dass man loslassen kann und die Krankheit akzeptiert. Die Methode ist jedoch nicht nur für Menschen, die an Krankheiten leiden. Sie hilft, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen. Sie ist wie ein Dolmetscher zwischen der körperlichen und der geistigen Welt, sie offenbart uns Dinge über uns selbst, die wir meist nur ahnen. Es ist ein intensives Erlebnis, dass viel Mut erfordert. Dafür fühlt man sich nach dem vierwöchigen Programm befreit und besser als je zuvor.

Der Ursprung der Methode Wildwuchs:

Die Methode Wildwuchs wurde von Angelika Koppe entwickelt. Aufgrund der eigenen, früheren Betroffenheit durch eine Gebärmuttererkrankung 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.

Mittlerweile hat Angelika Koppe mit über 4000 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. Mehr Informationen unter www.angelikakoppe.de