

Meine Wunden: Der grundlegende Anstoß zu meiner inneren Veränderung



Mein Name ist Enza, ich bin 59 Jahre alt. Seit 36 Jahren bin ich verheiratet und habe zwei Söhne.

Das Leben hat mir viele freudige Momente geschenkt, aber auch viele Zeiten der Schwere und des wahren Leidens. Die tiefen, psychischen Wunden aus meiner Kindheit sind mir schon lange bewusst und seit längerer Zeit habe ich einen inneren Wachstumsweg eingeschlagen, um sie zu heilen.

Die schwierige Beziehung zu meiner Mutter, einer starken, dominanten Frau, hat meine Weiblichkeit sehr negativ beeinflusst und eine schmerzhaft Unzufriedenheit in mir ausgelöst. Außerdem war da auch noch die Beziehung zu meinem Vater, dessen strenge Erziehung an die Unterdrückung meiner Grundbedürfnisse grenzte und Spuren in Körper und Psyche hinterlassen hat.

Ich hatte nie das Gefühl, in meiner Familie als Person akzeptiert, geliebt und wertgeschätzt zu sein. Auf der Suche nach meinem verlorenen Selbstwertgefühl, habe

ich diverse Wege eingeschlagen, weil ich verstehen wollte, wer "Ich" bin und welchen Sinn meine Existenz hat.

Ich habe sehr jung, mit 22 Jahren geheiratet und unser Eheleben wurde unweigerlich von meiner Vorgeschichte beeinflusst.

Mit 33 Jahren bekam ich Brustkrebs. Das war mein Wendepunkt, der Moment, in dem ich endlich wieder die Verantwortung für mein Schicksal übernommen habe. Durch meine Krankheit litt ich unter großen Schmerzen und langsam wurde mir klar, dass mein Körper mir mein existenzielles Unbehagen zu verstehen geben wollte. Mein linker Arm war durch ein Lymphödem angeschwollen, meine Schultern zogen sich zusammen und schmerzten immer mehr, sodass sich meine Haltung dadurch unvermeidlich von Tag zu Tag verschlechterte: das alles waren Signale und Hilferufe meines Körpers, durch die ich zum Rolfing gekommen bin.

Dank dieser Methode und meiner Rolferin habe ich ein neues Körpergefühl entwickelt und zu mir selbst gefunden. Durch den traditionellen Zyklus von zehn Behandlungen habe ich vielen "Knoten" gelöst; die Spannungen und Schmerzen haben nachgelassen und ich habe einige neue Gewohnheiten erworben: Von der Art und Weise, wie ich mich in meinem Körper bewege, bis hin zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

Seit der Begegnung mit meiner Rolferin habe ich andere Verhaltensweisen angenommen. Meine heutigen Beziehungen beruhen auf Positivität und gegenseitigem Vertrauen. Durch die Behandlungen hat sich meine allgemeine Stimmung verbessert; ich erlebe mehr Momente der echten Freude, lasse meiner Kreativität größeren Freiraum und empfinde ein tiefes psycho-physisches Wohlbefinden. Seit einiger Zeit praktiziere ich auch Gyrotonic, was meine Koordination fördert und mir ein harmonisches, flüssiges Körpergefühl verleiht. Ich bin der Urheberin des Rolfings dankbar, aber noch mehr meiner Therapeutin, die Dank ihrer Professionalität, Empathie und feinfühligem Berührung viel Gutes zu meinem Heilungsprozess beigetragen hat.

Enza