

Diagnose: **Z.n. Arthroskopie li Knie 2006**

Ich bin 2006 am linken Knie operiert worden. Seitdem habe ich trotz dauerhaftem Training in einem Rehasentrum meine Knieschmerzen nur bedingt in den Griff bekommen. Hinzu kamen innerhalb der nächsten 3 Jahre verstärkte Rückenschmerzen: mal im Lendenwirbelbereich, mal im Schulterbereich und im Halswirbelbereich. Es schloss sich 2008 ein Hörsturz an, der auf Verspannungen im HWS-Bereich und auf Fehlhaltungen zurück zuführen war. Ich habe mich gefragt, wie dies sein könne, wo ich doch seit Jahren das Rehatraining absolvierte, und daneben in regelmäßigen Abständen zur Physiotherapie gegangen bin. Ich war ziemlich verzweifelt, weil trotz meiner eigenen Bemühungen keine Besserung in Sicht war. Ich habe oft im Rehatraining und während der Physiotherapie gesagt, dass ich das Gefühl habe, seit der Knie-OP nicht mehr richtig zu laufen. Therapiert wurde jedoch immer nur der Schulter/Nackenbereich mit mäßigem Erfolg, der in meinem Alltag nicht lange anhielt. Der Frust war groß. Sollte es tatsächlich so sein, dass ich mit Mitte 30 unter ständigen starken Schmerzen und den daraus resultierenden Einschränkungen leben muss?

Ende 2009 habe ich den Orthopäden gewechselt, und kam auf Empfehlung von ihm zu **Frau Hölper**. Dies war die beste Empfehlung, die ich je erhalten habe! Die für mich völlig neue, ganzheitlich orientierte Herangehensweise an meine wechselnden Schmerzproblematiken hat mich sofort begeistert, und ich habe mich das erste Mal verstanden gefühlt. Ich habe während der Therapie im Einzeltraining die für mich neuen Bewegungsabläufe der PNF kennen gelernt und wusste, dass ich da dran bleiben möchte. Ich bin sehr dankbar, dass Frau Hölper und ihr Team das Kleingruppentraining anbietet, und bin voller Begeisterung in der Gruppe dabei. Ich bin heute immer wieder erstaunt, wenn ich bei alltäglichen Dingen bewusst die Bewegungsabläufe wieder erkenne, die wir während des Trainings lernen.

Als NLP-Practitioner und Coach weiß ich, dass Veränderung ein Prozess ist, der Wiederholung benötigt, damit sich neue (Bewegungs)-Abläufe auch in den Alltag transferieren lassen und sich dort zum Positiven hin festigen können. Am Anfang neu und beschwerlich merke ich nun, wie mir die Übungen richtig Spaß und Freude bereiten. Ich bin froh, dass ich dran geblieben bin und mich immer wieder motiviert habe.

Ich habe mir neben dem Training in der Gruppe, das 1 x wöchentlich statt findet, 3 – 4 Übungen aus dem großen „Baukasten“ unseres Trainings gesucht, die ich so oft wie möglich Zuhause wiederhole. Oft reichen schon 15 Minuten, um mich z.B. aus den kleineren Wehwehchen des Alltags, wie Nackenschmerzen, nach einem langen Bürotag sofort selbst heraus zu holen. Und – es funktioniert! Meine Schmerzproblematik hat sich in den letzten Monaten deutlich verringert, mein Bewegungsablauf verbessert, was für mich einen unheimlichen Zugewinn an Lebensqualität bedeutet! Ich weiß heute, dass ich meinen Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert bin, und mich nicht damit abfinden muss, wie es mir in den letzten Jahren von den unterschiedlichsten Therapeuten und Ärzten gesagt worden ist.

Ich fühle mich bestens betreut und bin dem gesamten Team von Herzen dankbar.

