

Waltraud Bielefeldt
Nimm Dir das Leben

Eine Frau befreit sich



Als Michael Jackson im Sommer 2009 an einer Überdosierung des Narkosemittels Propofol stirbt, gerät ein totgeschwiegens Thema für kurze Zeit ans Licht der Öffentlichkeit: Medikamentenabhängigkeit. Auch in Deutschland sorgen Ärzte dafür, dass jeder 65-jährige im Schnitt sechs verschiedene Medikamente schluckt - Tag für Tag. Waltraud Bielefeldt nimmt über 25 Jahre hinweg zahlreiche Mittel gegen ihre Ängste, fast täglichen Migränekopfschmerzen und Allergien ein. Sie hat einen Arzt, der ihr mit den Worten „Dann spritze ich ihnen mal ein schönes Wochenende“ Beruhigungsmittel verabreicht. Bis sie eines Tages erkennt: Die Spritze ist wie eine Dampfwalze, die alles an Gefühlen platt macht. Nicht nur die unangenehmen, sondern auch die der Freude und der Lust. Der Beginn einer langen Reise aus der Abhängigkeit in ein selbstbestimmtes Leben, an deren Ende die Einsicht steht: Solange wir uns betäuben, bestrafen wir uns selbst. Denn betäubt können wir nicht wahrnehmen, was uns wirklich fehlt.

„Betäubt können wir nicht wahrnehmen, was uns wirklich fehlt“

In ihrem neuen Buch „Nimm Dir das Leben. Eine Frau befreit sich“ beschreibt Bielefeldt eindrücklich, wie ein tiefgreifendes Verstehen der eigenen Lebensgeschichte dabei hilft, den Wurzeln der eigenen Sucht zu begegnen und Veränderungspotentiale zu erwecken, die dem Leben eine neue Richtung, einen tieferen Sinn geben können. Mit zwiespältigen, wenig tragfähigen Beziehungen zu den Eltern, insbesondere zum alkoholkranken Vater, aufgewachsen, im frühen Erwachsenenalter von problembesetzten Beziehungen zu ihren Partnern und berufliche Misserfolge in Mitleidenschaft gezogen, meint sie, ihre Funktionstüchtigkeit nur noch mühsam durch regelmäßigen Konsum von Tabletten aufrechterhalten zu können. Eine prekäre Ausgangslage - und doch gelingt Bielefeldt der Weg in die Freiheit.

Ihre Lebensgeschichte macht Mut, dass es Menschen ein Leben lang möglich ist, in sich die Kräfte zu finden, frühkindliche Prägungen und traumatische Verletzungen zu überwinden - denn einmal in Gang gebrachte Veränderungen können eine Eigendynamik entwickeln und sich selbst stabilisieren, so als wäre ein Schalter umgelegt und ein neues Entwicklungsprogramm auf den Weg gebracht worden. Für Bielefeldt wird das 12-Stufen-Programm der Anonymen Alkoholiker zu diesem Schalter: Mit Hilfe therapeutischer Unterstützung im Rahmen einer Transaktionsanalyse stellt sie sich den Dämonen der eigenen Innenwelt und schließt als Sechzigjährige eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie erfolgreich ab.

„Das Leben bringt uns immer wieder in Situationen, wo etwas in uns erinnert

wird, was wir als Kind verdrängen mussten, um zu überleben. Diese nicht vergebenen Verletzungen müssen eine Erlösung erfahren, damit wir diese Schwierigkeiten in unserem Leben begreifen und ändern können“, so Bielefeldt. Der von ihr beschrittene Weg, Urvertrauen durch die Konfrontation und Überwindung alter Ängste wieder zu lernen, mag steiniger anmuten als manches Turbo-Heilsversprechen auf dem spirituellen Markt. Aber er ermöglicht eine nachhaltige Heilung: „Auch jetzt, nach fast fünfzig Jahren, bin ich dabei, mir verdeckte Gefühle wieder bewusst zu machen, darüber zu trauern und wirklich Abschied zu nehmen, ohne dass es mich krank macht.“

Denn, davon ist Bielefeldt überzeugt: Eine Krankheit wie die Sucht und die Suche der Seele sind zwei Seiten derselben Medaille. „Wenn der Arzt einmal den Asthma-, Allergie-, Schmerz-, Magen- oder Hautkranken nach dessen Kindheit fragte, würde das sehr schnell ein Licht auf den Sinn der Symptome. Manchmal würden wenige Gespräche genügen, um im Patienten den Prozess der Selbstheilung in Gang zu bringen“.

Ihr Buch legt pointiert offen, wie Ärzte in unserer Gesellschaft sich als legale Dealer von diesem ursprünglichen Selbstverständnis der Medizin entfremdet haben - und dass wir es selbst in der Hand haben, dieser Manipulation zu entkommen. Indem wir lernen, unser Leiden als die Stimme unseres inneren Kindes zu erkennen. Denn das möchte ganz bestimmt nicht mit Schmerzmitteln, Antidepressiva und anderen Drogen zum Schweigen gebracht werden. „Es geht darum, dem Schmerz in diesem Kind eine Stimme zu geben, es zu begreifen, zu trösten, uns selbst eine liebevolle Mutter und ein liebevoller Vater zu werden und zu sein“, so Bielefeldt.



Waltraud Bielefeldt
Nimm Dir das Leben
Eine Frau befreit sich
212 Seiten, Broschur
Preis: 17,99 Euro (D)

Ausgaben:

Broschur für 17,99 €
978-3-95529-007-8

Hardcover für 24,99 €
978-3-95529-035-1

e-book für 8,99 €
978-3-95529-036-8

Über die Autorin



Waltraud Bielefeldt, geboren 1941, lebt in Remscheid. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitet seit 2002 in eigener Praxis. Seitdem konnte sie vielen Menschen helfen, sich aus Abhängigkeiten zu befreien und in eine ansteckende Gesundheit hinein zu wachsen. Von 1988 bis 1993 nahm sie an einer Aus und Fortbildung in Transaktionsanalyse bei Prof. Dr. Helmut Harsch teil. In den Jahren 1989 bis 1992 hat sie regelmäßig an Samstagen Ehemaligengruppen im Jüdischen Krankenhaus in Berlin geleitet. 1993 und 1994 arbeitete sie als Co-Therapeutin im Rahmen einer Fortbildung an der Hochkratklinik Wolfsried mit dem Schwerpunkt Familien- und Gruppentherapie. 1992 wurde ihre Biografie unter dem Titel in der ARD-Sendereihe „Eine Frau befreit sich“ verfilmt. „Mein Vater war Alkoholiker, bei uns herrschte Armut, Gewalt und eine ständige Achterbahn der Gefühle und der Wahrnehmungen“, erinnert sich Bielefeldt an ihre Kindheit. „Ich entwickelte sehr früh eine Co- Abhängigkeit, verbunden mit einer Sucht nach Zuwendung, denn wenn ich krank war, gab es Fürsorge - was ich für Liebe hielt. Also sprach ich überwiegend über meinen Körper, in Form von Krankheiten. Da diese Sprache von den Ärzten auch nicht verstanden wurde, versuchten sie, die Symptome durch Medikamente zu heilen - was nicht möglich war und ist. 25 Jahre später, 1983, erkannte ich meine inzwischen erworbene Abhängigkeit von Medikamenten, vor allem von Schmerzmitteln. Seitdem nehme ich keine Medikamente mehr.“ <http://www.waltraudbielefeldt.de/>

Über tao.de

tao.de ist ein Selfpublishing-Portal, das AutorInnen mit den Themengebieten *Neues Bewusstsein, Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität* bei allen Schritten von der Idee über die Produktion von Büchern und ebooks bis zu ihrer Vermarktung begleitet. **tao.de** GmbH ist ein Tochterunternehmen der J.Kamphausen Mediengruppe.

Über das Buch

Die Leser lernen über die Stationen des Befreiungskampfes der Autorin viele wichtige Ansätze der Selbsthilfe und Lebensphilosophie kennen, vor allem aber spüren sie, dass immer Hoffnung bleibt, selbst wenn eigene Muster schrecklich hinderlich sich zäh der Wandlung verweigern. Waltraud Bielefeldt schafft es zum Schluss und lässt uns auf lebendige Art daran teilhaben.

Rüdiger Dahlke

Die Lektüre des Buches von Waltraud Bielefeldt hat nicht nur hohen Unterhaltungswert, sondern macht auch MUT und birgt viele Anregungen in sich, die uns helfen können, wenn wir uns in einer tiefen Krise befinden oder in eine Lebenssituation hineinmanövriert haben, die uns ausweglos erscheint.

Prof. Dr. Dr. Hartmut Kasten

Kontakt

Waltraud Bielefeldt
Heilpraktiker für Psychotherapie
Höhenweg 69
42897 Remscheid

Tel: 02191 53224

Fax: 02191 53224

E-Mail: kontakt@waltraudbielefeldt.de

