

Angeregt durch den [Erfahrungsbericht „Hüfte“](#) jetzt meine Erlebnisse:

Ich beschäftige mich seit 7 Jahren mit der **GNM**. Habe schon mehrere Vorträge und Seminare besucht, alle Bücher außer das „Goldene“ gelesen, habe auch die Tabellen und rede mit jedem Menschen, der irgendein Symptom äußert. Dadurch bin ich auch meiner Person gegenüber „aufmerksamer“ geworden.

Ich habe 10 Jahre mit meinem Mann zusammen gearbeitet (bis 2001) und er war mein Vorgesetzter. Während dieser Zeit war ich ständig beim **Orthopäden** und in der **Physiotherapie** in Behandlung. Hauptsächlich war die **LWS** betroffen, aber auch die **BWS**.

Mein Mann hatte immer die Eigenschaft mich vor Mitarbeitern und Gästen zu erniedrigen. Dort hatte ich nach meiner heutigen Sicht immer **Selbstwerteinbrüche**. [Konfliktaktiv](#) mal länger mal kürzer, entsprechend auch die [Heilungsphase](#) mit unterschiedlich **heftigen Schmerzen**.

Seit wir nicht mehr zusammen arbeiten, gingen die Schmerzen zurück. Vor 14 Tagen habe ich angefangen meine Wohnzimmer- und Küchenmöbel auszuräumen, weil wir die Fußboden erneuert haben. Es war ziemlich anstrengend, bücken, Leiter besteigen usw.

Als ich fast fertig war, kam wieder eine Situation, wo mich mein Mann vor meiner Freundin erniedrigte. Das hat mich so getroffen, dass ich das Zimmer verlassen habe und mir die Tränen gekommen sind. Die Sache hat mich 1 ½ Tage beschäftigt, dann hatte ich mich beruhigt. Dann kamen die Schmerzen. Sie dauerten auch 1 ½ Tage.

Ich habe genau darauf geachtet. Jeder andere hätte gesagt, das es vom schweren Arbeiten gekommen ist.

Jetzt habe ich bei der Renovierung mit geholfen und zum Teil schon eingeräumt. Mein Mann ist verreist und ich konnte alles so machen wie ich wollte. Es hat mir großen Spaß gemacht und ich habe trotz viel größerer Anstrengung keine Beschwerden.