



Foto: fotolia, WavebreakMediaMicro

Heilende Hände

Mit Energiearbeit in Balance kommen

Eine sanfte Berührung, ein Moment der Tiefententspannung – nichts Großes. Und doch fühlen wir uns plötzlich wieder frei und voller Power. Mithilfe spezieller Methoden, der sogenannten Energiearbeit, können in uns Blockaden gelöst und unsere innere Quelle der Kraft wieder aktiviert werden.

Angenehme Stille, nichts stört, die Liege ist bequem, der Atem geht tief und langsam. Gut eine halbe Stunde dauert die Prozedur. Sanfte Hände berühren hier und da – kaum spürbar. Und doch ... Danach fühlt man sich frei, frisch, energiegeladener. Und irgendwie auch tief berührt. Stress, Ärger oder Ängste sind plötzlich ein Stück weit weggerückt. Magie? Hokuspokus gar? Nein. Energiearbeit nennt sich diese Art der Behandlung und Berührung. Ein kleiner Anstoß, bei dem tatsächlich Positives im Körper passiert: Blockaden werden gelöst, Anspannungen verschwinden und der Organismus wird sanft angeschoben, um wieder in sein Gleichgewicht zurück zu finden.

Mit Energie umgehen

Von sogenannter Energiearbeit war bereits vor 7000 Jahren in Indien die Rede. Der Arzt und Alchemist Paracelsus (1493-1541) sprach im 16. Jahrhundert über Energien. Heute wagen sich selbst Schulmediziner auf die intuitive Ebene der Energiearbeit. Allerdings: Harte Fakten zu liefern, das fällt sicher schwer. Dennoch kann man sich wohl über die Erklärung, was dahinter steckt, nähern – und so die Wirkweise besser verstehen. Die angewandten Techniken haben das Ziel, sich subtiler Körperenergien bewusst zu werden und zu lernen, damit umzugehen. Es wird

gelehrt, sich zu „erden“, seinen eigenen Raum einzunehmen, den Energiehaushalt zu reinigen und auszubalancieren. Dabei ist es schwierig, Energiearbeit abzugrenzen. Die Arbeit mit Chakren oder auch die Steinheiltherapie fallen ebenso unter Energiearbeit wie jede Form von körperorientierter Therapie – etwa die Ganzheitlich Integrative Atemtherapie. Die Polaritätsmassage bringt ebenfalls Energien in Schwung. Man unterscheidet zunächst zwischen grob- und feinstofflicher Energie und damit zwischen Messbarem und nicht Messbarem, zwischen sichtbar und unsichtbar. Energiearbeit bedeutet, Energie anzuwenden, herbeizurufen, sie zu lenken – sowohl außerhalb des Körpers als auch direkt darin.

Unser Körper besitzt messbare Energie – ein Magnetfeld, Ströme im Körper. Jede Zelle, jedes Lebewesen besitzt ein elektrisches Feld. Jeder Körper empfängt Energie, baut sie ab, wandelt sie um und sendet sie aus. In der Energetik sagt man, dass jedes Energiesystem mit jedem anderen verbunden sein muss, damit sie einander versorgen können. Wir können diese Ströme beeinflussen. Wenn wir körperlich aktiv werden, wird der Magnetismus stärker. Wenn wir geistig aktiv werden, wird das elektrische Feld stärker. Das geistige Feld, das in uns existiert, könnte man Seele nennen – ohne sie wären wir nicht mehr existent.

Unsere emotionalen Zentren

Spricht man von Energiearbeit, fällt auch immer wieder der Begriff Chakra. Das Wort stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad. Man kann sich ein Chakra als Energiewirbel vorstellen, der sich in ständig kreisender Bewegung befindet. Nach alter asiatischer Lehre durchzieht ein Netz aus unsichtbaren Energiebahnen unseren Körper. Wo viele dieser Wege aufeinander treffen, liegt das Chakra – so wie ein riesiges Autobahnkreuz. Von diesen Chakras haben wir insgesamt sieben, jedem einzelnen sind verschiedene Organe und Körperteile sowie psychische Eigenschaften zugeteilt. Zudem sind allen Chakras traditionell Farben, Symbole, Töne (Klanglaute), Elemente und Gottheiten zugeordnet, die den energetischen Schwingungsfrequenzen des jeweiligen

Energiewirbels entsprechen – und die helfen, seine Bedeutung zu entschlüsseln. Wenn die Chakras frei sind, kann die Energie ungehindert fließen, Körper und Seele sind gesund und wir fühlen uns wohl. Kommt es allerdings zum Energiestau, löst das Beschwerden aus.

Intuition des Körpers

Der menschliche Körper ist erstaunlich und arbeitet wie eine Maschine.

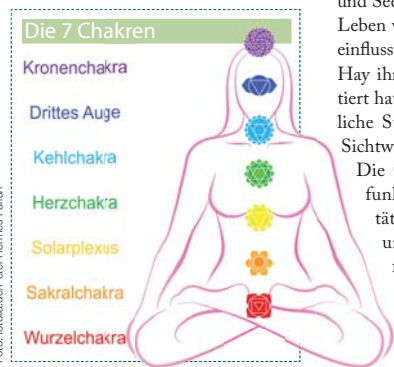


Foto: Infolia.de/Peter Hermes/Füran

Aber er braucht auch entsprechende Pflege und Ruhephasen. Es gibt sicher sehr viele Gründe, warum der Körper plötzlich abbaut, aus dem Gleichgewicht gerät – ja: sogar krank wird. Die Umwelt kann daran schuld sein, die Ernährung, vielleicht liegt es aber auch an der Genetik.

Doch wie die amerikanische Schulmedizinerin und intuitive Ärztin Louise L. Hay vor geraumer Zeit in ihrer Arbeit herausgefunden hat (dargelegt in ihrem Buch „Gesundheit für Körper und Seele“), wird jede Erkrankung im Leben von emotionalen Faktoren beeinflusst. Erst lange nachdem Louise L. Hay ihre Schlussfolgerungen präsentiert hatte, wurden auch wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die ihre Sichtweise bestätigen.

Die Chakras beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch Emotionen und Gedanken. Dabei transformieren sie die kosmische Lebensenergie (auch Prana oder Chi genannt), von der der Mensch ständig durch-

drungen ist. Sie wird in den Chakras aufgenommen, gesammelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt. Das ist also eine Möglichkeit unseres Körpers, von feinstofflicher auf grobstoffliche Energie umzupolen und zurückzukehren.

Das Bewusstsein schärfen

Unser Energiesystem speichert alles: jede Freude, jeden Schmerz, jede Trauer und jede Angst. Alles wirkt sich auf unser System aus. Je mehr wir negative Gefühle abspeichern, desto mehr wirken sie sich diese irgendwann negativ, auch körperlich, aus. Denn die Chakras, also die Energiezentren, sind in diesem Fall so blockiert, dass Energie nur bedingt oder gar nicht fließen kann.

Energiearbeit ist dann eine wichtige begleitende Maßnahme, die hilft, diese negativen Energien zu verarbeiten. Es geht bei der Energiearbeit nicht einfach nur um das „Fließen lassen“ oder um „Energie schicken“, sondern um Selbstverantwortung, um Selbsterkenntnis und um das Bewusstsein

und bewusste Annehmen der jeweiligen Situation. Wir können Ängste und schmerzvolle Erfahrungen nicht weg-sprechen, wegleiten oder einfach „Zeit vergehen lassen“. Die Zeit heilt keine Wunden. Es entsteht nur mehr Abstand dazu und andere Dinge passieren in der Zwischenzeit, die stattdessen unsere Aufmerksamkeit erhalten.

Verantwortung übernehmen

Wie also funktioniert Energiearbeit? Vorweg so viel: bei jedem Menschen anders. Wichtig ist, dass man eingestellt wird und Bewusstseinsarbeit macht, bevor eine Energiearbeit vollzogen wird. Es geht immer um Selbstverantwortung. Jeder muss in seinem Leben Verantwortung für sich übernehmen, um sich annehmen zu können. Ohne bewusste Aufarbeitung oder zumindest einer Bearbeitung des anstehenden Themas fehlt jeglicher Schritt in Richtung Selbstverantwortung. Ein ausführliches Vorgespräch mit dem Therapeuten ist also unerlässlich. Die anschließenden Abläufe

richten sich nach der gewählten Form der Energiearbeit – etwa mit den Chakras. Danach liegt der Klient auf einer Liege, gern wird gezielte Musik für eine Tiefenentspannung eingesetzt. Währenddessen legt der Behandler an den Knöcheln, Knien und Schultern die Hände auf und spricht Gebete, leise oder laut. Bei der Öffnung der Chakras spüren die Hände die Energiezentren auf – ohne Berührung. Es ist eine stille Arbeit und der Behandelte ist meistens in einem Dämmerzustand oder schläft sogar ein. Knapp eine Dreiviertelstunde dauert diese Behandlung. Danach wird besprochen, wie sie erlebt wurde. Meistens sind die Behandelten im Anschluss müde und schlafen auch sehr gut. Einige fühlen sich am nächsten Tag voller Energie. Da jeder individuell ist, fallen die Wirkungen unterschiedlich aus. Aber irgendetwas spürt jeder, teils schon während der Behandlung. Einige sprechen davon, dass es warm und kalt wird, Energieströme spürbar sind oder sie Farben und Bilder vor dem geistigen Augen hatten. Oft ist es so, dass Themen, die schon lang im Un-

terbewusstsein schwelen, plötzlich bewusst werden. Andere finden mit dieser Arbeit den Anfang zu sich selbst und machen sich auf den geistigen Weg, einiges aufzuarbeiten, um ihr Herz öffnen zu können und in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Schon allein das bewusste Annehmen dieser Information kann in uns Gutes tun und wieder zu mehr Lebensenergie verhelfen. ■

Latinka Gofling



Latinka Gofling

bietet seit 2010 Coaching und Heilarbeit unter Einbezug von Mentaltraining und Meditationsarbeit (www.energiearbeiten.de) an.

Ab März 2015 ist sie im medical spa Essen (www.medical-spa-essen.com), das Methoden aus der Heilpraxis, Psychotherapie, Coaching, Energiearbeit, Kosmetik und Massagen vereint.

Chakra-Arbeit

Die Methoden der Energiearbeit sind so vielfältig und individuell wie jeder einzelne Mensch. Ein unbedingtes Muss: ein Therapeut mit einfühlsamen Händen, Lebenserfahrung, fachlicher Kompetenz und großer Menschenkenntnis.

Mit Chakra-Übungen wird der Energiehaushalt harmonisiert. Chakras („Kraft-Räder“) sind unstöflich. Die Energiezentren können aber bestimmten Nerven-Zentren zugeordnet werden. Das gesamte körperliche, seelische und geistige Leben des Menschen lässt sich als Zusammenspiel der Chakras, der verschiedenen Kraftausstrahlungen, verstehen. Bei der Chakra-Arbeit werden die Chakras mittels verschiedener Übungen und Werkzeuge (z. B. mit Tönen, Heilsteinen, Meditationen) harmonisiert und ausgeglichen. Die Energiepunkte werden geöffnet, so dass die Energie wieder ungehindert fließen kann. So kann der Mensch zu seiner inneren Mitte finden, fühlt sich gelöst und freier.

Rebalancing

Rebalancing ist ein körperorientiertes Therapieverfahren. Durch Berührung nimmt der Behandler, also der Rebalancer, Kontakt zu seinem Klienten auf und bringt den Berührten mit sich selbst in Kontakt. Über den Aufbau einer natürlichen Beziehung zum Körper wird dessen Selbstbewusstsein gefördert. Im Schnitt sind zehn Sitzungen nötig. Die schrittweise Wiederherstellung des Körpergleichgewichts wirkt sich ausgleichend auf Seele und Geist aus. Auf dem Weg zur Herstellung dieses ganzheitlichen Gleichgewichts werden verschiedene Techniken angewandt: das Körperlesen (Body-Reading), die tiefe Bindegewebsmassage, Gelenklockerungen, die Schulung des Körperbewusstseins, die Arbeit mit Gefühl und Gefühlsausdruck sowie Meditation. Rebalancing geht davon aus, dass die Erlaubnis, sich von einem anderen Menschen berühren zu lassen, einen Heilungsprozess in Gang setzen kann.

Craniosacrale Körpertherapie

Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Dr. William Garner Sutherland auf Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur „Cranialen Osteopathie“ weiterentwickelt. Der Name „Craniosacrale Therapie“ wurde in den 1970er Jahren erstmals vom amerikanischen Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt und setzt sich aus Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die Craniosacrale Therapie gründet sich auf die Tatsache, dass Gehirn und Rückenmark in einem flüssigen Medium „schwimmen“, dem Liquor. Der Liquor hat seine eigene Rhythmik (wie Atmung, Herzschlag, Lymphe). Während der Behandlung liegt oder sitzt der Klient bekleidet auf einer Behandlungsliege. Der Therapeut nimmt Kontakt zu ihm auf, indem er seine Hände leicht auf seinen Körper legt und dabei den „Grundatem“ erspürt, ein Mechanismus, der durch die Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit erzeugt wird und am Kopf die einzelnen Schädelknochen an ihren Nähten bewegt.

Coaching

Coaching ist ein interaktiver, personenzentrierter Beratungs- und Betreuungsprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann. „Interaktiv“ bedeutet, dass im Coaching keine Dienstleistung am Klienten vollzogen wird, sondern Coach und Klient gleichermaßen gefordert sind und auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Dabei werden verschiedene Formen angeboten, etwa das wingwave Kurzzeit-Coaching, ein neues Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bereits bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Es vereint Bilaterale Hemisphärenstimulation, etwa „wache“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), Neurolinguistisches Programmieren und Kinesiologie. Emotionales Coaching durch die Körpertherapie von Robert Hendricks, ist eine Methode, um die verdrängten Emotionen frei zu bringen, damit man wieder uneingeschränkt über die Emotionale Intelligenz verfügen kann.

Für wen geeignet

Grundsätzlich kann man Energiearbeit empfehlen ...

- für sehr gestresste Menschen, um wieder in Balance und zur Ruhe zu kommen oder das Nervensystem aufzufüllen,
- als Therapie begleitende Maßnahme
- bei Profisportlern, um das Mentaltraining zu verbessern
- für jeden, der sein Bewusstsein erweitern und sich spirituell entwickeln möchte.

Es gibt sicher noch einige andere Methoden, wie Energiearbeit ausgeführt wird. Wichtig ist, dass der Behandler immer individuell auf den Klienten eingeht und ein ausführliches Vorgespräch anbietet, um seine Methoden zu erläutern.

Links:
www.therapeuten.de
www.osteokompass.de
www.reiki.de