

VORWORT FÜR DIE NEUAUSGABE

Rückblick und Ausblick

„Heilsame Berührung“ hat mit „Therapeutic Touch“ begonnen, eine energetische Behandlungsmethode, die in den 1970er-Jahren von den Amerikanerinnen Dolores Krieger und Dora Kunz entwickelt wurde und weltweit Anwendung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen fand. Damals war sie für mich eine wunderbare Einstiegsmethode, und die erste Ausgabe dieses Buches hatte deshalb auch den Titel *Heilsame Berührung – Therapeutic Touch*.

Mittlerweile bin ich jedoch in meiner Arbeit weitergegangen, habe noch viel mehr eigene Sichtweisen und methodische Ansätze entwickelt, sodass es nicht mehr stimmig wäre, noch von *Heilsame Berührung – Therapeutic Touch* zu sprechen. Auch der intuitive Zugang und die Wahrnehmung von Energien sind für viele Menschen in den letzten Jahrzehnten sehr viel leichter geworden, sodass wir ganz schnell über die damaligen Grundschritte hinausgehen können.

Dennoch möchte ich an dieser Stelle den Gründerinnen Dora Kunz und Dolores Krieger meine Wertschätzung für ihre damalige Pionierarbeit aussprechen. Diese beiden Frauen haben den Grundstein dazu gelegt, dass sehr viele wissenschaft-

liche Studien über die Wirkung der energetischen Arbeit durchgeführt wurden.

In dieser überarbeiteten Neuausgabe werden Lesende von damals einige Beispiele, Übungen und Erklärungen wiederfinden, sich aber auch über neue Themen freuen können. Manche Wahrnehmungs- und Behandlungsschritte haben sich im Laufe der Zeit nicht länger als sinnvoll ergeben und wurden durch andere ersetzt.

Viel Freude beim Neuentdecken!

Vera Bartholomay

Norwegen, August 2023

EINLEITUNG

**GESUNDHEIT UND
STÄRKUNG DURCH
„HEILSAME BERÜHRUNG“**

RÜCKBESINNUNG AUF URALTE FÄHIGKEITEN

Liebe ist genug

Leila ist vier Jahre alt und schwerstbehindert. Sie ist spastisch, hat keinen Schluckreflex und wird über eine Magensonde ernährt. Sie kann nicht sprechen, sitzen oder gehen, liegt fast bewegungslos in einer verdrehten Körperhaltung. Ihre Mutter hält sie im Arm und streichelt sie sanft, während sie mit uns über das Heilen mit Energien spricht.

„Ich kann so etwas nicht – dafür muss man wahrscheinlich eine besondere Begabung haben.“ Dabei schaut sie ihre Tochter liebevoll an und streichelt sie weiter. Leila macht eine Mundbewegung, die man als Lächeln verstehen könnte. „Wenn sie so reagiert, hat sich alle Mühe gelohnt“, sagt die Mutter, und alle im Raum sind ergriffen von dieser selbstlosen Liebeserklärung.

Ich erkläre ihr, dass sie das, was wir unter „energetischem Heilen“ verstehen, gerade selbst ununterbrochen praktiziere. Sie könne es besser als die allermeisten – und alles, was sie darüber lernen könnte, sei nur eine Verfeinerung der Technik.

Sie schaut mich ungläubig an. „Ich mache doch nichts Besonderes, ich streichele Leila nur.“ Dass dabei ein feiner Strom

reiner Liebe hinüberfließt, ist keine bewusste Aktivität. Eine Liebe übrigens, die offenbar auch zurückfließt.

Mit Leila erleben wir, was immer geschieht, wenn Eltern ihre Kinder lieben. Und was bei allen Menschen geschieht, wenn sie lieben. Wenn das Herz überfließt, fließt Energie. Das ist nichts Mystisches, nichts Magisches, sondern gehört zu unserem ganz normalen Alltag. Und wenn diese Energie Liebe transportiert, hat sie eine heilsame Wirkung.

Aber nicht nur unter Liebenden fließen heilsame Energieströme. Das Handauflegen ist eine Technik, die ganz leicht von jedem gelernt werden kann. Es ist eine uralte Fähigkeit, die schon in uns vorhanden ist und lediglich wieder geweckt werden muss. Allerdings gehören die liebevolle Öffnung und Zuwendung für den Moment der Behandlung immer dazu.

Von traditionellen Heilmethoden zur modernen Medizin

In fast allen alten Kulturen und Urvölkern kannte oder kennt man immer noch die Heilung durch Handauflegen oder andere Formen der Energieübertragung – ob bei den nordskandinavischen Sami-Ureinwohnern, den Indianern Nord- und Südamerikas, den australischen Aborigines, bei den Schamanen im Altaigebirge und in den afrikanischen Savannen, bei den Heilkundigen in Indien, China oder in vielen anderen Kulturen. Aber auch mitten in Europa findet man noch nicht verloren gegangene alte Heiltraditionen. Oft gibt es in alten Dörfern „Heilkundige“, die man bei Krankheiten gern um Rat bittet. Diese arbeiten meist abseits jeglicher Öffentlichkeit und verstehen ihren Dienst eher als „Nachbarschaftshilfe“. Wer sie nicht gezielt sucht, erfährt nichts von ihren Fähigkeiten.

Was die meisten aber nicht wissen, ist, dass auch die moderne Schulmedizin den Nutzen komplementärer Behandlungsmethoden in verschiedenen Bereichen erkannt hat und Methoden wie „Heilsame Berührung“ schon längst einen Platz in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Hospizen und weiteren Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen gefunden haben. Aber auch körpertherapeutisch und naturheilkundlich arbeitende Menschen nehmen neben den konventionellen Arbeitsmethoden diese weitere Behandlungsebene hinzu, nicht immer offiziell als zusätzliches Angebot, sondern in Form von „besonderen Momenten“, in denen die Hände der Therapierenden auf bestimmten Körperstellen der Behandelten ruhen und eine tiefe Entspannung eintritt.

Auch ganz privat wollen immer mehr Menschen wissen, was diese Art Berührung bewirken kann. Ob nur für die kleinen Wehwechen im Alltag oder gar für die Pflege von schwer kranken Familienmitgliedern oder im Freundeskreis.

WAS IST „HEILSAME BERÜHRUNG“?

Es geht hier nicht um eine Entdeckung neuartiger Energien. Das Heilen durch Handauflegen hat es immer schon gegeben. Mit dieser Methode soll lediglich ein einfacherer Zugang zu unseren ureigenen Fähigkeiten ermöglicht werden. So entsteht eine moderne und zeitgemäße Form des Handauflegens. Unspektakulär und bodenständig, eben etwas vollkommen „Normales“, das leicht in den Alltag integriert werden kann. So kann diese Methode ganz privat oder auch in beruflichen Zusammenhängen angewandt werden.

WARUM WIR BERÜHRUNG BRAUCHEN

Dass eine Berührung einfach guttut, wissen wir alle. Wir trösten Kinder, die sich wehtun, spontan mit einer Berührung der schmerzenden Körperstelle. Wir nehmen Menschen in den Arm, wenn sie traurig sind. Eine liebevolle Berührung schafft fast immer Nähe und Vertrauen.

Die absichtslose und nicht fordernde Berührung während einer Behandlung löst immer wieder tiefe Gefühle aus – auch bei Menschen, die gelernt haben, „tough“ zu sein, sich durchzubeißen und durchzuhalten.

„Ich bin noch nie so gehalten worden“

Karla L. liegt auf der Massageliege in meiner Praxis – eine empfindsame und dennoch sehr geradlinige und mutige Frau Ende vierzig. Während der Behandlung halte ich ihren Kopf für einen Moment in meinen Händen. Schon fließen die Tränen. Ich frage, warum sie weint.

„Ich bin noch nie so gehalten worden. Noch nicht einmal als kleines Kind.“

Was geschieht bei einer Berührung?

Durchschnittlich 1,7 Quadratmeter Haut umgeben unseren Körper. Jede Berührung wird sofort über fünf Millionen Sinneszellen an das Gehirn gemeldet. Der Tastsinn ist unser größtes Wahrnehmungssystem. Was während einer Berührung körperlich mit uns geschieht, ist ein so komplexer Vorgang, dass er nicht in allen Einzelheiten analysiert werden kann. Aber man weiß, dass eine enorm große Informationsmenge über die Haut vermittelt wird. Und Informationen, die über die Haut kommen, können nicht ausgeschaltet werden. Wir können die Augen schließen und die Ohren zustöpseln, aber nie die Haut „ausblenden“, nicht einmal im Schlaf.

Ausreichend Berührung in den prägenden ersten Jahren eines Kindes hat vermutlich großen Einfluss auf die Entwicklung von Intelligenz und Denkvermögen. Studien haben aber auch für das Erwachsenenalter ergeben, dass man beispielsweise nach Massagen schneller und genauer Mathematikaufgaben lösen kann. Sogar bei Alzheimerpatienten konnte nach Massagen eine bessere Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.

Außerdem vermutet man, dass Berührung entscheidend für die Entwicklung einer sozialen Kompetenz ist, indem wir uns über unsere Hautgrenzen als individuelle Wesen begreifen und als solche mit anderen Menschen interagieren können.

Berührung ist überlebenswichtig

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Frage, warum Berührung so wichtig ist. So wurde festgestellt, dass Berührung die Ausschüttung von schädlichen Stresshormonen bremst und stattdessen eine erhöhte Produktion des

Oxytocins anregt. Dieses „Hormon der Nähe“ oder „Liebeshormon“ wirkt beruhigend, reduziert Ängste und hat sogar eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem lindert es Schmerzen, regt Wachstumsprozesse an, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und erhöht die Lernfähigkeit.

Entscheidend zu diesen Erkenntnissen hat die schwedische Ärztin und Professorin für Physiologie Kerstin Uvnäs-Moberg beigetragen. Sie entdeckte früh die Bedeutung von Oxytocin und hat eine große Zahl wissenschaftlicher Studien zu diesem Thema durchgeführt. Ursprünglich war dieses Hormon „nur“ als Stillhormon bekannt. Messungen zeigten, dass bei stillenden Frauen die Berührung der Brust durch ihr Baby eine starke Ausschüttung von Oxytocin zur Folge hatte. Mittlerweile weiß man, dass dieses Hormon noch viel mehr kann. Professorin Uvnäs-Moberg ist davon überzeugt, dass es unabdingbar für die Entwicklung und Festigung von Beziehungen beziehungsweise die Bindung ist. Oxytocin fördert die Offenheit und das Vertrauen zwischen Menschen.

Übrigens ist nicht nur die reine Berührung an sich entscheidend. Sogar die Streichelfrequenz spielt eine Rolle. Ideal ist eine Häufigkeit von circa vierzigmal in der Minute – das ist die Geschwindigkeit, mit der wir instinktiv ein Kind oder ein Haustier streicheln. Ein Zufall?

Dr. Martin Grunwald ist einer der führenden Forscher im Bereich Tastsinn. In Leipzig betreibt er ein eigenes Haptik-Forschungslabor. Grunwald berichtet von Experimenten, in denen kleine Rattenbabys von ihren Müttern getrennt wurden. Nachdem sie die mütterlichen Liebkosungen nicht mehr erhalten hatten, drosselten die Rattenbabys sofort die Produktion der Wachstumshormone. Sobald die Wissenschaftler das liebkosende „Ablecken“ durch die Rattenmutter aber durch Streicheln mit einem nassen, weichen Pinsel ersetzt hatten,

stieg die Zahl der Wachstumshormone wieder an. Wenn die Berührung ganz ausfiel, entwickelten sich weder Gehirn noch Körper normal weiter.

In den USA hat man bereits vor vielen Jahren herausgefunden, dass frühgeborene Babys weniger Stressreaktionen zeigen, ruhiger schlafen und schneller zunehmen, wenn sie regelmäßig berührt und gestreichelt werden. Aus diesem Grund hat man die sogenannte „Kängurumethode“ entwickelt, bei der die Babys stundenlang nackt auf dem Bauch der Mutter oder des Vaters liegen. Dadurch sinkt die Herzfrequenz, die Babys entspannen tiefer und atmen ruhiger.

Dr. Grunwald hat auch festgestellt, dass Menschen mit Magersucht sich selbst nicht genügend über die Haut „begreifen“, das heißt, sie schätzen ihre eigenen Wahrnehmungen über die Haut falsch ein. In Experimenten mussten sie zum Beispiel Reliefstrukturen mit den Fingerkuppen blind abtasten und danach auf Papier nachzeichnen. Dabei hat man festgestellt, dass sie nur eingeschränkt Informationen über die Haut aufgenommen haben. Dadurch schätzen sie ihren eigenen Körper auch tatsächlich falsch ein und empfinden sich als dick, obwohl sie enorm abgemagert sind – mit lebensbedrohlichen Folgen, wenn sie weiterhin denken, sie müssten noch weniger Nahrung zu sich nehmen.

Welche Bedeutung haben unsere Hände?

Meike Bertenrath ist Ergotherapeutin und zertifizierte Handtherapeutin in eigener Praxis. Sie ist ausgebildete „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch Practitioner“ und Lehrerin für „Heilsame Berührung nach Vera Bartholomay“. Aktuell absolviert sie eine Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheits-

beraterin nach Rüdiger Dahlke, um noch mehr ganzheitliche Elemente in ihre Arbeit einfließen lassen zu können.

Aufgrund meiner Tätigkeit sehe ich in meiner Praxis täglich sehr viele Hände. Oft sind es Hände nach Handverletzungen oder nach Handoperationen sowie Hände mit verschiedenen Erkrankungen. Die häufigsten sind Arthrose, Arthritis, rheumatische Erkrankungen, Karpaltunnelsyndrom und Morbus Dupuytren.

Unsere Hände können zum einen kräftig und zupackend und zum anderen auch sehr feinfühlig, sensibel und verletzlich sein.

Unsere Hände stehen in direkter Verbindung mit unserem Denken und Fühlen, denn sie führen aus, was wir denken und fühlen.

Im sogenannten Homunkulus (Abbild des menschlichen Körpers im Gehirn) haben die Hände von allen Körperteilen das größte Areal. In unseren Fingerspitzen befinden sich die meisten Tastrezeptoren des gesamten Körpers.

Die Hände stehen auch in direkter Verbindung mit unserem Herzen, denn sie können anderen Menschen offen, freundlich und liebevoll die Hand reichen – sie können aber auch Türen schließen oder sogar gewalttätig sein und Waffen bedienen. Hände können ein Werkzeug der Liebe oder auch ein Werkzeug der Angst, der Wut und des Hasses sein.

Unsere Hände sind somit eine Verlängerung unseres Herzens und bringen das zum Ausdruck oder in die Handlung, was und wie der Mensch dahinter denkt und fühlt. Sie sind das Körperteil, mit dem Gefühle wie Liebe und Wertschätzung gegenüber anderen Lebewesen am ehesten zum Ausdruck gebracht werden können. Unsere Hände bringen unsere Gefühle handelnd zum Ausdruck.

Unsere Hände sind ebenso ein Spiegelbild unserer Persönlichkeit und unserer Seele und sollten immer in eine ganzheitliche Betrachtung eines Menschen einbezogen werden. Die Hände stehen in enger Verbindung mit dem Handeln des jeweiligen Menschen – Geben und Nehmen, Festhalten und Loslassen, Greifen und Begreifen sollten miteinander im Einklang stehen und sollten ausgewogen gelebt werden.

Bei Erkrankungen oder Verletzungen im Bereich der Hände können folgende Fragen und Gedanken hilfreich sein:

- *Wo gebe ich zu viel, wo gebe ich zu wenig?*
- *Wo sollte ich nachgeben?*
- *Was will oder kann ich nicht annehmen?*
- *Wo ergreife ich eine Chance nicht?*
- *Wo bin ich handlungsunfähig?*
- *Wo oder wann sollte ich ins Handeln, ins Geben oder auch ins Nehmen gehen?*
- *Was sollte ich festhalten und was sollte ich loslassen?*
- *Wo bin ich möglicherweise nicht feinfühlig genug?*
- *Was kann oder möchte ich nicht be-greifen?*
- *Wann oder wozu sollten sich meine Hände öffnen?*
- *Was kann ich mithilfe meiner Hände ausdrücken, wo sollte ich über meine Hände in den Ausdruck gehen, wo kann ich mithilfe meiner Hände in eine schöpferische Handlung gehen?*

Durch die starke Verbindung der Hände mit unserer Herzenergie und unserer Intuition ist es uns möglich, mithilfe der Hände therapeutisch und energetisch zu arbeiten. Unsere Hände können wahrnehmen, sie können aufnehmen, sie können abgeben, sie können eine Verbindung herstellen, und sie können eine Verbindung auch wieder trennen. Unsere Hände sind ein wunderbares Werkzeug, mit dem wir in Verbindung

mit der universellen Heilenergie geschehen lassen dürfen, was geschehen möchte.

Berührung ist unsere erste Sprache

Christine Götzfried ist Familienkinderkrankenschwester in Friedberg bei Augsburg, ausgebildete „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch Practitioner“ und mittlerweile auch Lehrerin für „Heilsame Berührung“.

Vor langer Zeit lernte ich den Beruf der Kinderkrankenschwester, der für mich ein stark ausgeprägter „Berührungsbberuf“ ist. Ich berührte viele Babys und Neugeborene sowie Mütter mit Schmerzen, vor oder nach der Geburt.

Nach 25 Jahren Berufserfahrung lernte ich durch eine eigene Schmerzerfahrung die Methode „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“ kennen und lieben. Meine Kopfschmerzen waren schnell verschwunden, und die Behandlungen schenken mir ein völlig neues Körpergefühl. Der anstrengende Beruf im Schichtdienst hat mich sehr erschöpft, aber diese Methode half mir, meine eigenen Energien wieder zu öffnen und zu nutzen.

Sehr bald begann ich die Ausbildung bei Vera Bartholomay, und diese neuen Erfahrungen zeigten mir, dass meine Kinderkrankenschwesterausbildung mich nur das Anfassen gelehrt hat, nun aber lernte ich die Kunst des Berührens.

Inzwischen besuche ich viele belastete Familien mit kleinen Kindern als Familienkinderkrankenschwester. Natürlich habe ich in meinen Hausbesuchen einen ganz anderen Auftrag, doch aus dem Zuhören in Bezug auf die Belastungen der Mutter und Familie wurde durch meine erlernte Sensibilität

gleichzeitig auch ein Spüren. Meine Stirnregion öffnet sich für meine Intuition, und ich bin dadurch feinfühlicher, mein Herz ist geöffnet und spürt ebenfalls.

In einer geerdeten Haltung sitze ich der Mutter (oder manchmal auch beiden Elternteilen) und dem Kind gegenüber und gehe bewusst in ein Gefühl der Empathie. Nach einem kurzen Beziehungsaufbau traue ich mich, die Mutter zu fragen, ob ich die Füße halten und ihr eine Fußmassage geben darf. Oft blicken mich erstaunte Augen an, aber in den meisten Fällen streckt sie mir ihre Füße entgegen. Ich halte die Füße und gebe etwas frische Energie hinzu, die Mutter entspannt sich und spürt, wie wohltuend so eine kleine, bewusste Berührungsbehandlung ist.

Natürlich streichle und berühre ich auch das kleine Baby oder Kind, doch in den meisten Beratungen gönne ich der Mutter zuerst eine Berührungseinheit, sodass sie mit diesem Wohlgefühl auch ihre Kinder massieren und berühren kann. Ich bin eine große Fürsprecherin der Berührungen im Kindesalter bis zum Jugendalter – zur Entspannung, zum besseren Einschlafen, zur Bindungsvertiefung, zur Schmerzverarbeitung. Berührung ist unsere allererste Sprache.

TEIL 1

EINFÜHRUNG IN „HEILSAME BERÜHRUNG“

ERSTE SCHRITTE

Bevor wir zu der konkreten Anwendung von „Heilsame Berührung“ kommen, ist es wichtig, dass du dich ein wenig darauf vorbereitest. Im Folgenden findest du dafür einige Körper- und Visualisierungsübungen, die du natürlich nicht alle vor einer Behandlung durchführen wirst, die dich aber nach und nach sensibler für das Handauflegen machen.

Übungen zum Verfeinern des Spürsinn

Unsere Wahrnehmungen bilden eine wichtige Grundlage dieser Arbeit. Damit du so viel wie möglich von der anderen Person wahrnehmen kannst, empfehle ich dir zuerst einige Übungen.

 ÜBUNG
Der Lichtraum

Setze dich für circa fünf Minuten bequem hin. Der Rücken sollte gerade sein, und die Füße berühren den Boden. Schließe die Augen. Jetzt konzentrierst du dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und entspannst die Stirn und die Augen. Stelle

dir vor, dass du einen inneren Raum hinter der Stirn wahrnehmen kannst. Der Raum ist groß und hell. Vielleicht lässt du den Raum sogar noch ein wenig heller werden. Genieße für einen Moment dieses Licht und die Entspannung. Dann lasse die Grenze zwischen dem inneren und dem äußeren Raum verschwinden, sodass das Licht von innen nach außen strahlen kann. Lasse das Licht sich so weit wie möglich ausdehnen. Bleibe eine Weile in diesem Zustand.

Anschließend atmest du einige Male tief ein und aus. Dann öffnest du die Augen wieder und nimmst den Raum wahr, in dem du sitzt. Wie fühlt sich der Kopf jetzt an? Etwas leichter oder größer?



ÜBUNG
Dankesgeste an die Hände

Wir arbeiten täglich mit unseren Händen – führen ganz profane Arbeiten aus, erledigen vieles nebenbei und oft unachtsam. In der energetischen Arbeit kommt es aber im besonderen Maße auf die Wahrnehmung über die Hände an. Mit dieser Übung kannst du ein engeres Verhältnis zu deinen Händen entwickeln.

Setze dich für zwei bis drei Minuten bequem hin. Lege die Hände entspannt in den Schoß. Die Handflächen zeigen nach oben. Betrachte deine Hände. Was spiegelt sich hier aus deinem Leben und aus deiner Persönlichkeit wider? Sind es Hände, die körperliche Arbeit gewohnt sind? Junge oder alte Hände? Eher pragmatische oder hochfliegende Hände? Schnelle oder langsame? Was können diese Hände besonders gut? Was spüren diese Hände besonders gern? Menschen und Hautkontakt? Schöne Strukturen – Flächen, Stoffe? Pflanzen und Bäume? Tiere? Lieblingsgegenstände? Was halten diese Hände gern?

Was können sie gut loslassen?

Bleibe für einen Moment in diesen Gedanken und Empfindungen. Wie geht es dir dabei? Vielleicht spürst du, wie du etwas freundlicher zu deinen Händen wirst. Wie fühlen sich die Hände jetzt an?

Vielleicht möchtest du dich bei diesen Händen bedanken – für alles, was du mit ihnen tun und erfahren darfst. Probiere einige Dankessätze aus, bis sie wirklich stimmig für dich sind.



ÜBUNG
Aktivierung der Handflächen

Setze dich für zwei bis drei Minuten entspannt hin und schaue auf eine deiner Handflächen. Wie fühlt sich diese Handfläche im Moment an? Stelle dir einen schwarzen Punkt in der Mitte dieser Handfläche vor. Jetzt ziehe gedanklich eine schwarze Linie vom Punkt in der Mitte bis zur Spitze des kleinen Fingers und zurück zur Mitte. Dann ziehst du eine schwarze Linie von der Mitte zur Spitze des Ringfingers und wieder zurück. Wiederhole diese Schritte nacheinander mit allen anderen Fingern. Ändert sich das Gefühl in der Handfläche? Prickelt es auf einmal mehr? Wird es wärmer?

Du hast nichts anderes getan, als deine Gedanken auf diese Hand zu fokussieren, und schon hat sich mit großer Wahrscheinlichkeit das Gefühl in dieser Hand verändert.

Übungen zur Stärkung der eigenen Energie

Wer andere Menschen energetisch versorgen möchte, sollte selbst immer reichlich Energie haben, auch wenn nichts von der eigenen Energie abgegeben wird. Aber ein hohes Energieniveau erleichtert das Erspüren und macht es leichter, den Energiefluss „anzuwerfen“ und aufrechtzuerhalten. Ich zeige dir hier verschiedene Übungen, die du dafür benutzen kannst. Natürlich musst du nicht alle beschriebenen Übungen vor einer Behandlung durchführen. Wähle einige aus, die dir am besten gefallen. Es sollte aber mindestens eine energiestärkende und eine zentrierende Übung (diese folgen im Anschluss) dabei sein.

Die ersten Übungen kannst du allein durchführen. Später wirst du eine weitere Person brauchen. Am besten jemanden, der oder die auch lernen möchte und sich nicht nur behandeln lässt. So könnt ihr die Rollen wechseln, und du spürst selbst auch gleich die Wirkung einer Behandlung.

Wähle einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass du hier nicht gestört wirst. Es wäre gut, wenn du einen Zeitpunkt wählst, an dem du nicht sehr müde und erschöpft bist. Und du solltest natürlich keinen Alkohol getrunken oder sonstige Rauschmittel eingenommen haben.



ÜBUNG **Energie wecken**

Stelle dich hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Handflächen zeigen zum Boden – die Arme sind vor dem Körper. Hebe die Hände langsam bis zur Herzhöhe und atme dabei ein. Dann senkst du die Hände wieder, die Handflächen zeigen weiterhin zum Boden. Atme dabei aus. Wiederhole diese

Übung zwanzig- bis dreißigmal. Diese Übung dauert vier bis fünf Minuten.

Die Übung kannst du auch etwas abwandeln: Du atmest wie oben beschrieben ein und hebst die Hände dabei bis zur Herzhöhe, dann gehen die Arme beim Ausatmen weit seitlich auseinander. Die Handflächen zeigen am Anfang zueinander, am Ende der Bewegung nach vorn. Anschließend gehen die Arme wieder zusammen, dabei atmest du ein. Beim Ausatmen gehen die Hände wieder nach unten, und die Handflächen zeigen dabei nach unten.



ÜBUNG **Energie schöpfen**

Stelle dich in einer breiten Beinstellung hin. Mit den Armen machst du eine weite umschließende Bewegung nach unten bis zum Boden, so als würdest du einen großen Ball vom Boden aufheben. Hebe den „Ball“ nach oben – die Handflächen zeigen nach oben. In Brusthöhe drehst du zuerst die Handflächen nach unten und führst dann die Handrücken zusammen, sodass sie sich berühren. Mache dann mit den Armen eine große Bewegung nach oben über den Kopf, soweit die Arme reichen. Danach gehen die Hände auseinander, die Arme werden weit zu den Seiten ausgestreckt und sinken an den Seiten wieder hinunter. Dann gehen die Arme wieder nach unten und greifen den „Ball“. Wiederhole diese Übung zehn- bis fünfzehnmal, sie dauert drei bis vier Minuten.



ÜBUNG
Lichtsäule

Die Übung dauert fünf bis sechs Minuten. Stelle dich bequem, aber stabil hin und schließe die Augen. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Vielleicht bewegst du die Füße etwas, um noch besseren Bodenkontakt zu bekommen.

Stelle dir vor, in einiger Entfernung vor dir befindet sich ein dünner Vorhang, fast so etwas wie ein Schleier. Gehe in deiner Vorstellung zu diesem Vorhang hin und streife ihn sanft zur Seite. Dahinter erscheinen weitere Schleierschichten vor deinem inneren Auge. Schiebe diese nacheinander zur Seite, bis du das Gefühl hast, es kommen keine weiteren Schleierschichten und du kannst jetzt ganz durchgehen. Lasse dir die Zeit, die du dafür brauchst.

Jetzt bist du auf der anderen Seite. Was nimmst du hier wahr? Was ist hier anders? Stelle dir vor, die Luft würde etwas „funkeln“ – überall sind kleine Glitzerteile, so real, als könntest du sie anfassen. Du merkst dann, dass es in diesem Raum eine Lichtsäule gibt, die groß genug ist, dass du dich mit deinem ganzen Körper in sie hineinstellen kannst. Gehe bewusst in die Säule. Das Licht kommt von oben, aber auch von den Seiten und vom Boden. Wenn du in dieser Säule stehst, kannst du spüren, wie du von allen Seiten mit glitzerndem Licht versorgt wirst. Genieße dieses Gefühl, solange du möchtest.

Danach gehst zum nächsten Schritt über. Spüre, dass auch um dich herum ein Lichtfeld ist. Fast so, als würdest du Licht ausstrahlen. Beim Einatmen holst du das Licht aktiv in deinen Körper hinein, und beim Ausatmen wird das Lichtfeld um dich herum ein Stück größer. Immer größer – Atemzug für Atemzug. Mache diese Übung, bis du das Gefühl hast, dein Lichtfeld ist groß und stabil.

Dann gehst du bewusst aus der Säule heraus und kehrst in den alltäglichen Raum zurück. Wenn dabei das Gefühl der Lichtsäule noch sehr präsent ist, lässt du es im Alltag weiterwirken.

Die eigene Mitte finden – Übungen zur Zentrierung

Um andere Menschen energetisch wahrnehmen zu können, müssen wir ruhig, gelassen und in unserer Mitte sein. Äußere Einflüsse sollten uns nicht übermäßig stören. Alltagsgedanken dürfen und müssen so weit wie möglich in den Hintergrund rücken. In diesem Zustand machen wir uns „leer“ und sind offen für alles, was die zu behandelnde Person gerade ausstrahlt, was sie uns über ihren Energiezustand mitteilt. Mit etwas Übung sind wir schon bei diesem ersten Schritt in einem Zustand der erweiterten Wahrnehmung. Das Zentriertsein sollte während der gesamten Behandlung aufrechterhalten werden.

Jeder hat eine besondere Vorliebe oder Neigung, wie man sich gut zentrieren und zur Ruhe kommen kann. Wer Erfahrung mit Meditationstechniken oder bestimmten Übungen hat (zum Beispiel aus dem Qigong), kann diese hier gut integrieren. Andere wiederholen ein Mantra oder ein für sie bedeutsames Wort, fokussieren sich auf einen Gegenstand, sprechen ein Gebet oder konzentrieren sich auf die Atmung, um in einen Zustand der Zentrierung zu kommen. Ich zeige hier zwei Möglichkeiten.