

Rebalancing

param



Bernd Scharwies

Rebalancing

Die Kraft der tiefen Berührung



param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Rebalancing ist ein Verfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehören. Alle getroffenen Aussagen über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikationen der vorgestellten Verfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der jeweiligen Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden. Die belegten Erfahrungsberichte besitzen also keine ausreichende Aussagekraft für die Schulmedizin.

Die Übungen in diesem Buch und die Erläuterungen dazu geben die Meinung des Autors wieder. Sie ersetzen keinesfalls medizinischen, psychologischen oder anderen Rat. Wer die Anweisungen befolgen will, sollte das erst tun, nachdem er sich eine eigene Meinung dazu gebildet und im Zweifelsfall fachlichen Rat dazu eingeholt hat. Der Verlag schließt jegliche Haftung ausdrücklich aus, die von der praktischen Anwendung der in dieser Publikation beschriebenen Inhalte abgeleitet werden soll.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Fotos Ingolf Hatz, München

Makeup Phoenix Agentur Dany Madaus, München

Illustrationen Raymond del Sel, Gaißach

Übersetzung des Vorworts Silke Kleemann, München

Bildbearbeitung und Gesamtgestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Tien Wah Press Ltd., Singapur

ISBN 978-3-88755-349-4

www.param-verlag.de

Vorwort von George James	7
Einleitung	11
Über Rebalancing	12
Erste Sitzung: Der Aufbruch	15
■ Inspiration – Leben ist Bewegung ... 17	
■ Alles berührt Dich ... 19	
■ Körpersprache ... 20	
■ Behandlungsablauf ... 23	
■ Psychosomatik ... 25	
■ Rebalancing-Tagebuch ... 29	
■ Wahrnehmungsübungen ... 33	
Zweite Sitzung: Deinen Standpunkt finden	35
■ Orientierung ... 38	
■ Bodenkontakt und emotionaler Stand ... 39	
■ Die ausgewogene Körperhaltung ... 41	
■ Die Schwerkraft ... 42	
■ Erden ... 43	
■ Psychosomatik ... 44	
■ Verbindung zum Boden ... 46	
■ Behandlungsablauf ... 49	
■ Rebalancing-Tagebuch ... 51	
■ Wahrnehmungsübungen ... 53	
Dritte Sitzung: Endlich handlungsfähig	55
■ Ein großes Missverständnis ... 58	
■ Warum Körperlesen? ... 58	
■ Psychosomatik ... 59	
■ Behandlungsablauf ... 64	
■ Rebalancing-Tagebuch ... 69	
■ Übungen ... 71	
Vierte Sitzung: Die Kraft der Stille	73
■ Im Zentrum ... 73	
■ Ein heiliger Knochen ... 75	
■ Das Becken loslassen ... 77	
■ Loslassen ... 78	
■ Das Loslassen von Krankheiten ... 79	
■ Was will ich? ... 80	
■ Der Beckenboden ... 81	
■ Sexueller Übergriff in Deiner Kindheit? ... 83	
■ Behandlungsablauf ... 84	
■ Körperlesen ... 86	
■ Psychosomatik ... 87	
■ Rebalancing-Tagebuch ... 89	
■ Übungen ... 91	
Fünfte Sitzung: In Deiner Mitte	93
■ Wenn Gefühle krank machen ... 93	
■ Höre auf Deinen Bauch! ... 98	
■ Bauch raus, Brust rein ... 99	
■ Verdauen ... 100	
■ Der Bauch als Informationszentrale ... 101	
■ Bauchweh ... 102	
■ In die Mitte ... 104	
■ Gefühle und Selbstakzeptanz ... 105	
■ Körperlesen ... 108	
■ Behandlungsablauf ... 111	
■ Psychosomatik ... 113	
■ Übungen ... 114	
■ Rebalancing-Tagebuch ... 115	

Sechste Sitzung: Die Kraft des Rückhalts 117

- Rückenschmerzen als Volkskrankheit ... 119
- Die unnötige Operation ... 121
- Depression ... 123
- Psychosomatik ... 123
- Körpersprache ... 125
- Körperhaltung ... 129
- Skoliose – durchs Leben schlängeln ... 130
- Bewege Dich ... 131
- Körperlesen ... 131
- Behandlungsablauf ... 136
- Anatomie ... 138
- Tipps für den Rücken ... 141
- Der Placebo-Effekt ... 144
- Übungen für den Rücken ... 146
- Das Wunder der Heilung ... 147
- Rebalancing-Tagebuch ... 150

Siebte Sitzung: Die letzte Festung fällt 153

- Der Nacken ... 154
- Wahrnehmung und Veränderung ... 156
- Orientierung und Begegnung ... 157
- Authentisch sein ... 159
- Die Kraft der Liebe ... 160
- Leben im Hier und Jetzt ... 162
- Ich bin ... 163
- Spiegelneuronen ... 165
- Körperlesen ... 166
- Psychosomatik ... 170
- Behandlungsablauf ... 176
- Übungen ... 179
- Meditation ... 179
- Leben heißt fühlen ... 180
- Rebalancing-Tagebuch ... 181

Achte und neunte Sitzung: Auf dem Weg zur Ganzheit 185

- Integration ... 186
- Du bist doppelt ... 187
- Mit Spannung leben ... 189
- Einfühlen und empfinden ... 190
- Zwei Seiten ... 193
- Wahrnehmen ist handeln ... 196
- Imagination ... 198
- Unterbrechen ... 180
- Vertrauen ... 200
- Rechts – links ... 200
- Berechtigtsein ... 204
- Körperlesen ... 205
- Behandlungsablauf ... 206
- Übungen ... 210
- Meditationen ... 210
- Vorbereitung für die zehnte Sitzung ... 211
- Rebalancing-Tagebuch ... 212

Zehnte Sitzung: Im Einklang mit der Welt 217

- Und doch ganz ... 219
- Du in mir ... 220
- Intelligentes Wachstum ... 221
- Faszien und Einklang ... 222
- Vom Kleinen zum Großen ... 223
- Schwingung und Resonanz ... 224
- Behandlungsablauf ... 228
- Meditation ... 229
- Aussichten ... 230
- Rebalancing-Tagebuch ... 230

Anhang 235

- Epilog ... 235
- Indikationen und Kontraindikationen für Rebalancing ... 236
- Literaturliste ... 237



Im vorigen Jahrhundert begann eine Gruppe genialer Wegbereiter in der Erforschung von Körper und Geist die Art zu ändern, wie wir uns selber sehen. Sie reagierten auf ein Bedürfnis – den Mangel an zeitgemäßen praktischen und ganzheitlichen Wegen, unseren Körper besser zu nutzen und erfüllter in ihm zu leben. Die Standardmedizin orientierte sich immer mehr an Symptomen und spezialisierte sich darauf, Probleme zu beseitigen. Der Ruf nach einem weiter gefassten Ansatz und ganzheitlicher Heilung wurde laut.

Vorwort

von George James

Interessanterweise begann diese Bewegung kurz bevor uns dringlich klar wurde, dass die Art und Weise, wie wir Mutter Erde behandeln, bewusster und ganzheitlicher werden muss. Ich bin wirklich der Überzeugung, dass sich diese Einsicht in dem Maße ausdehnen wird und nutzbar gemacht werden kann, wie wir lernen, ganz und respektvoll in unseren Körpern zu sein. Zuerst verbinden wir uns mit unserer eigenen Körper-Geist-Seele und dann weiten sich unsere Beziehungen nach außen, schließen Familie, Freunde, Umgebung und irgendwann den ganzen Planeten

ein. Die ersten Schritte, die wir in uns selbst unternehmen, haben großen Einfluss auf den Rest der Reise.

Die von ganz unterschiedlichen Erfahrungen ausgehenden Körper-Geist-Pioniere lernten, dass der Mensch als Ganzes keine teilweise Behandlung braucht, sondern als Einheit angegangen werden will. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass der Körper immer versucht, so gut zu sein, wie er nur kann, aber aufgrund äußerer und innerer Einflüsse möglicherweise vergisst, wie diese Aufgabe zu erfüllen ist. Das führt zu Unwohlsein bzw. einem Mangel an Wohlsein in Körper und Geist. Heilarbeit besteht dann vor allem darin, den Körper an seinen ursprünglichen gesunden Zustand zu erinnern. Dann finden Körper und Geist ganz natürlich in den Zustand der Balance zurück. Das ist wahre Heilung.

Zu den berühmten Pionieren in dieser neu entstehenden Wissenschaft gehörten Moshé Feldenkrais, F. M. Alexander, Milton Trager, John Upledger und Ida Rolf. Ida war es, die einmal sagte, sie und ihre bahnbrechende Arbeit seien nichts weiter als eine Brücke, und mit der Zeit würden andere aufgerufen werden, diese Brücke in neues Gebiet zu überqueren. Als Wegbereiter sahen sie, wie sich neue Perspektiven vor ihnen öffneten, sie praktizierten selbst und unterrichteten dann Schüler, die wissbegierig und aufnahmebereit zu ihnen strömten.

Einer der Menschen, die diese Brücke überquerten, war Schüler von Ida und mein erster Lehrer, Norm Cohn. Er brachte Idas Arbeit Mitte der 1970-er Jahre nach Indien, in eine pulsierende Gemeinschaft für spirituelles Wachstum. Dort traf ihre Technik auf viele andere Einflüsse, östlich wie westlich, modern und uralte, und verschmolz mit diesen. Führende westliche Technik – physische und psychologische – nicht nur mit traditionellen, sondern wirklich uralten Techniken zusammenzubringen, erwies sich als bedeutungsvoll. Noch wichtiger war jedoch, dass dies in einem Umfeld mit spiritueller Grundlage geschah, denn das ermöglichte eine wahre Begegnung und die Entwicklung der Dreieinheit von Körper, Geist und Seele.

Aus diesem bewegenden Austausch von Vorstellungen, Kulturen und Herangehensweisen entstand Rebalancing. Ich werde als einer der Begründer die-

ser Technik angesehen, und in diesem Sinn habe auch ich Idas Brücke überquert. Doch wie auch immer, während dies geschah, schien es mir eine natürliche Entwicklung, eine ganz spontane Antwort auf die Vielfalt der in einen gemeinsamen Topf gegebener Zutaten.

Nun hat eine der Personen, die über Idas Brücke gehen und ganzheitliche Körperarbeit in Deutschland verbreiten, dieses Buch geschrieben, das Sie in den Händen halten, Bernd Scharwies. Rebalancing wird wirklich ein globales Phänomen. Jedes Mal, wenn es eine Grenze überschreitet, stößt es auf neue Herausforderungen, die nach weiterer Entwicklung verlangen. Jeder neue Einfluss, der hinzukommt, erlaubt ein reicheres, tieferes Verständnis dessen, was wirklich möglich ist.

Warum ist das so?, mögen wir uns fragen. Was gibt es da in der simplen menschlichen Berührung, das sich entwickeln kann? Immerhin wussten die Chinesen schon vor 3000 Jahren um den Fluss von Chi oder Lebensenergie, und ihnen war klar, dass Unwohlsein die Unterbrechung dieses Flusses ist. Vor 2700 empfahl *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin* Atemübungen und Massage von Haut und Fleisch. Ägyptische Grabmalereien zeigen Massageszenen. Hippokrates, Vater der modernen Medizin genannt, sagte: »Der Arzt muss in vielen Dingen erfahren sein, gewiss aber im Reiben, denn Reiben kann ein Gelenk festigen,

das zu locker ist, und ein Gelenk lockern, das zu steif ist.«

Die tiefe Bedeutung der schlichten Berührung für Gesundheit und Wachstum nicht nur von Menschen, sondern auch von Tieren, ist wohlbekannt und ganz natürlich. Die heilende Berührung sachkundiger Hände und die nährenden Berührung liebender Hände ist uralte. Sie ist nie in Vergessenheit geraten. Und obwohl sie in manchen Zeiten – unsere moderne technisierte Zeit eingeschlossen – für eine Weile in den Hintergrund getreten ist, ist diese Facette des Lebens zu wichtig, als dass sie lange vergessen werden könnte. Sie lebt immer wieder neu auf und wird in den Kontext der Zeiten gesetzt. In meinem Unterricht spreche ich oft davon, das zu lockern, was steif ist, oder das zu festigen (Tonus geben), was zu locker ist. Ich wiederhole wirklich Weisheiten, die seit Tausenden von Jahren bekannt sind. Dasselbe kann man über das besondere Augenmerk unserer Arbeit auf den Atem sagen.

Auf gewisse Weise ist vieles also nicht neu, und Rebalancing erkennt stolz an, dass es Techniken und Einsichten aus vielen verschiedenen Bereichen und Zeiten gesammelt hat und dies auch weiter tut. In Kombination mit moderner wissenschaftlicher Beobachtung, wie Körper und Geist funktionieren, dringen wir in sogar noch neuere Gebiete vor. Ein Beispiel ist Ida Rolfs Betonung der Bedeutung von Faszien oder tiefem Bindegewebe für die

Erschaffung und Erhaltung der Balance, sowie die Möglichkeit, in diesen Faszien durch Hitze, Reibung und leitende Körperarbeit mit den Händen schnelle Veränderungen zu erzielen.

Rebalancing kombiniert das Beste von allem, was am besten wirkt. So kann es auf die einzigartigen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen und verschiedene Herangehensweisen genau dann einsetzen, wenn sie passend sind. In diesem Buch können Sie herausfinden, welche Bestandteile das sind und was diese wegweisende Körperarbeit erreichen kann.

Bernd ist ein sehr talentierter Therapeut, ein guter Lehrer und ein hingebungsvoller Diener der Menschheit. Die Arbeit liegt ihm am Herzen, ebenso wie die Schüler, die aus seiner Schule hervorgehen. Auch er überquert Idas Brücke, indem er Rebalancing an die besonderen Bedürfnisse der Deutschen und ihren Lebensstil anpasst. Seine Schule ist groß genug, um etwas zu bewegen, und doch überschaubar genug, um die Qualität des Unterrichts sicherzustellen. Er möchte, dass auch andere ihre Brücke überqueren und diese Arbeit weiterentwickeln.

Die Zeiten, in denen wir leben, erfordern, dass jeder etwas bewegt. Kein Beitrag ist zu gering, jede Stimme zählt, und die Gesamtsumme aller Teile wird letztendlich den Unterschied machen. Das ist der ganzheitliche Ansatz. Viel Spaß auf der Reise.

Frühjahr 2008, St. Albert, Kanada




Erste Sitzung

Der Aufbruch

Aufrichtung
Aufrichtigkeit
Inspiration
Atmen
Herz

*Wer sich selbst
und damit auch den Bezug zum Partner findet
und gefunden hat, der wird also Öffnung und Weite erleben.*

Walther Lechler

 Die Berührungen der ersten Sitzung bringen Dich mit Inspiration, Öffnung und Deinem Herzen in Kontakt. Du richtest Dich auf und erlebst, zu Deiner Größe zu stehen und Deinen Blick in die Weite des Horizontes zu richten, heraus aus dem gewohnten Umfeld und aus den gewohnten Handlungen. Berührungen haben die Funktion, Dich liebevoll und achtsam mit dem in Kontakt zu bringen, was Dich ausmacht, wer Du bist. Du erkennst Deine Einstellungen und erfährst, wie schnell sich diese ändern können. Manchmal gleich zu Beginn.

Ein Klient: *Ich kam nach der ersten Sitzung nach Hause und verspürte das Bedürfnis, meine Frau zu umarmen. Das hatte ich schon sehr lange nicht mehr gemacht. Ich war in der Behandlung mit meinem Herzen in Kontakt gekommen. Meine Frau reagierte verwundert und fragte mich, ob ich getrunken habe.*

Kein Geist reicht aus, um Dich als Individuum zu erfassen. Nicht einmal Du selbst kennst Dich vollständig. Deshalb bist Du aufgerufen, Dich kennen zu

lernen – immer wieder neu. Jede Berührung, die aus dem Herzen kommt, unterstützt Dich darin, Dich besser zu erfassen.

Die erste Rebalancing-Sitzung beginnt mit *Massage-Strichen* an der Oberfläche des Körpers beim Bindegewebe des Brustkorbs, wo Du Deine Atmung am stärksten wahrnimmst. In Anlehnung an das englische *stroke* sprechen wir im Rebalancing von Strichen. Gemeint ist eine Massagetechnik, bei der, meist mit den Händen, tiefe, langsame »Weg« auf dem Körpergewebe ausgeführt werden. Dabei sinken die Finger zunächst in das Gewebe ein und bleiben dann entlang des Massagewegs in dieser Tiefe. Die Beschaffenheit des Gewebes, wie weich oder verspannt es ist, bestimmt das Tempo des Strichs.

Bevor Du weiter liest, nimm einen tiefen Atemzug. Fällt es Dir leicht, den Atem tief und breit in den Körper fließen zu lassen? Oder strengt es Dich an? Die meisten von uns haben keinen freien Atem. Wir sind mehr oder weniger chronisch angespannt, je nachdem, was wir gerade tun. Die körperliche Spannung – der Tonus – nimmt bei körperlicher und geistiger Anstrengung zu, im Schlaf lässt sie nach.

Spannung beeinflusst unsere Vitalkapazität, was wir deutlich am Brustkorb spüren. Wenn Du schon einmal ein zu enges Hemd getragen hast, weißt Du, wie schwer es ist, unter Spannung tief durchzuatmen. Spannung im Leben führt zu Spannung im Körpergewebe. Das Kapillarsystem wird eingeengt und die Blutmenge, die den Zellen zur Verfügung steht, verringert sich. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in die Zellen. Der Gasaustausch ist beeinträchtigt und das Bindegewebe verdickt.

Ein gesundes Leben braucht ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung, dem Rhythmus von Tag und Nacht vergleichbar, wobei die einzelnen Phasen allerdings wie bei den Jahreszeiten unterschiedlich lang sein können. Je leichter sich der Atem in Deinem Körper ausbreitet, desto lebendiger wirst Du auf jede Art von Spannung reagieren.

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er Dich presst,
Und danke ihm, wenn er Dich wieder entlässt.*

Goethe: Fünftes Gedicht der Talismane

Das Pranayama des Yoga entspricht unserem Wort Atmung. Prana bedeutet Luft, aber auch Lebenskraft. Das deutet an, dass unsere Atemluft neben dem lebenswichtigen Sauerstoff eine feine Energie enthält, die wir beim Einatmen aufnehmen. Diese Prana-Lebenskraft durchströmt den Körper, angetrieben durch die Pumpbewegungen des Herzens und das Zusammenspiel von Zwerchfell und Lungen. Viele atmen flach und hastig, wenn sie aufgeregt sind. Wenn Du versuchsshalber einmal flach und hastig atmest, kannst Du feststellen, wie ein Unbehagen in Dir aufsteigt. Dies zeigt, wie Empfindungen den Körper beeinflussen und umgekehrt, wie die Struktur und die Funktionen des Körpers die Voraussetzung für bestimmte Gefühlszustände sind. Dieses Prinzip wird Dir im Laufe des Buches immer wieder begegnen.

Inspiration – Leben ist Bewegung

Wenn Dich etwas wirklich interessiert, wirst Du sofort lebendiger, selbst wenn Du eben noch müde warst. Ist Dir das schon einmal aufgefallen? Deine Atmung verändert sich. Deine Vitalität verändert sich. Du bist inspiriert.

Als Inspiration* bezeichnet man in der Medizin das Einatmen und in der Theologie den Empfang göttlicher Offenbarung. In der östlichen Philosophie drückt es das Empfangen von Lebensenergie aus.

Du wirst immerzu »in Atem« gehalten. Atmen erfordert ein Sich-Überlassen, ein Sich-Einlassen in den großen Grundrhythmus des Daseins. Atem wird Dir geschenkt. Dein Leben wird Dir geschenkt – mit jedem Atemzug neu.

*Und Gott der Herr machte den Menschen
aus einem Erdenkloß, und er blies ihm ein
den lebendigen Odem in seine Nase.
Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.*

Erstes Buch Mose, Kapitel 1; 26–27

Wenn wir auf die Welt kommen, atmen wir als erstes ein und stoßen die Luft in der Regel mit einem Schrei wieder aus. Das ist ein zutiefst prägendes Erlebnis. Wenn der Atem tief in Dich einfließt, bewegt und massiert er alle Organe in Dir. Atmung und Bewegung sind die Grundlage allen Lebens. Der Atem ist Dein Lebensspender und Lebensveränderer, weil er Dich in Bewegung bringt. Alles,

*lat. *inspiratio*: Beseelung, Einhauchen von Leben, Ausstatten mit Geist



Striche entlang der Atem- und der Atemhilfsmuskulatur, hier der großen Brustmuskel (M. pectoralis major), bringen mit dem Herzen, mit Inspiration und Öffnung in Kontakt.

param

was lebt, ist in Bewegung. Dort, wo Bewegung gebremst wird, entsteht ein Zuviel an Spannung und wir geraten aus dem Gleichgewicht.

Die Atmung ist von einer Pumpfunktion begleitet, die das System der Körperflüssigkeiten am Laufen hält. Vor allem, wenn wir uns wenig bewegen, ist es die Atmung, die unserem Körper Bewegung gibt. Das bedeutet umgekehrt, je rigider Dein Körper ist, desto eingeschränkter sind Bewegung und Lebendigkeit. Wenn Du unter Wasser einen Luftballon aufbläst, kannst Du sehen, wie sich Druckwellen vom Ballon gleichmäßig in alle Richtungen wegbeugen. In gewissem Sinne sind unsere Lungen wie zwei solcher Luftballone im Wasser des Körpers. Wenn Du Deine Lungen durch Dein Einatmen aufblasen lässt, entsteht eine Druckwelle, die sich in alle Richtungen in Deinen Körper ausbreitet. Wenn Wellen auf feste Gegenstände treffen, verändert sich ihre Richtung. Das gilt, je nach Festigkeit des Gewebes, auch für die Druckwelle im Körper.

Alles berührt Dich

Alles in Dir reagiert auf das, womit Du in Berührung kommst. Du bist ständig mit etwas in Berührung: mit der Luft, die Dich umgibt; dem Boden, auf dem Du stehst; der Arbeit, die Du machst; den Menschen, denen Du begegnest. Was in und um Dich geschieht, ist bedeutungsvoll.

In dieser ersten Sitzung erfährst Du die große Vielfalt von Vorgängen und Empfindungen, die in Dir geschehen, während Du berührt wirst. Deine ganze Umgebung ist voller Einladungen, aber nur Du selbst kannst sie wahrnehmen und annehmen. Die Berührungen der ersten Sitzung helfen Dir, Dich und vieles, was Dir begegnet, mit mehr Liebe zu bestaunen. So wirst Du nach den tiefen Berührungen Deinen Atem deutlicher wahrnehmen als zuvor und vielleicht auch Gefühle, Sehnsüchte, Gerüche und Geschmack. Dein Atem hilft Dir, das Äußere in Dich hineinzulassen und das Innere nach außen zu entlassen.* Mit jedem Ein- und Ausatmen erfährst Du das Wechselspiel von Nehmen und Geben. Beobachte Deine Atmung, und Dir wird bewusst, ob Dir Geben oder Nehmen leichter fällt. Sobald Dein Herz berührt wird, öffnet sich etwas in Dir, wird wach und interessiert und lässt Dich atmen. Dich Deinem Atmen zu öffnen, macht Dich ruhiger, freier, sicherer, gesünder und lebendiger.

*Die mengenmäßig größte Ausscheidung von Flüssigkeiten erfolgt mit dem Atem. Erst danach kommen Schwitzen, Darmentleerung und Wasserlassen. Ohne die Atmung würde der menschliche Organismus nicht nur ersticken, sondern auch vergiften, weil über die Flüssigkeiten auch Stoffwechselabfallprodukte ausgeschieden werden.

Berührung hilft Dir wahrzunehmen, wie Dein Körper in Bewegung und somit in Veränderung kommt. Du erfährst Aufrichtung und Öffnung im Herzbereich. Mit der Atmung wird Dir bewusst, dass Du Dich permanent veränderst, dass Du als Mensch nicht nur ein Seiender, sondern ein Werdender bist. Alles in Dir verändert sich, solange Du lebst. In der Veränderung übersteigst Du Grenzen und findest Dich immer aufs Neue wieder, reicher als zuvor, auch wenn nicht jede Veränderung glücklich macht. Es gibt den Schmerz und das Glück der Veränderung, oft fließen beide ineinander.

Es war eine meiner ersten Sitzungen. Ich lag noch keine zehn Minuten auf dem Massagetisch, als der Rebalancing-Therapeut auf eine Stelle meiner Brust drückte. Wegen des starken Schmerzes lachte ich kurz auf, dann aber verwandelte sich mein Lachen innerhalb von Sekunden in ein tiefes Schluchzen. Eine Welle von Schmerz erfasste mich, und ich konnte es einfach geschehen lassen. Ich weinte wie selten zuvor in meinem Leben. Es ging nicht um den körperlichen Schmerz, die Berührung an sich war es, die mich an meine große Sehnsucht nach echter Nähe und Liebe erinnerte.



Übung

Setz Dich zusammengesackt auf einen Stuhl. Senke Deinen Kopf auf die Brust und zieh die Schultern vor Deinem Brustkorb zusammen. Der Oberkörper ist dabei wie ein C gebogen. Und nun spüre nach Deiner Lebendigkeit. Da ist wenig, nicht wahr?

Es ist jederzeit möglich, Deine Energie zu verändern, sie zum Fließen zu bringen. Weil der Atem der Hauptantrieb Deines Körpers ist, gelingt es Dir allein durch tiefes Einatmen, Deine Energie sofort zu steigern. Dabei richtest Du Dich auch automatisch auf. In einer aufrechten Körperhaltung verändert sich Deine Selbst-Wahrnehmung und die Art, wie Du Deine Umwelt wahrnimmst.

Körpersprache

In einem »Peanuts«-Comic werden die Zusammenhänge von Körperhaltung und Psyche humorvoll auf den Punkt gebracht. Charlie Brown, der ewige Verlierer, sagt: »Du musst den Kopf hängen lassen, wenn Du Deine Depression richtig genießen willst!«

Wenn ein Klient zum ersten Mal meine Praxis betritt, weiß ich sofort, wen ich vor mir habe. Natürlich weiß ich nicht alles über diesen Menschen, aber seine Haltung zu sich und der Welt zeigt sich mir sehr deutlich, denn sie drückt sich direkt in seiner Körperhaltung aus.

Ein Klient steht vor mir und berichtet, dass er bei Konflikten oft unter starken Schmerzen leidet. Er hat bereits mehrmals die Arbeitsstelle verloren, eine Scheidung hinter sich etc. In seiner Wahrnehmung treten die Schmerzen immer dann auf, wenn er etwas zu fordern beginnt oder etwas verlässt. Er stammt aus Siebenbürgen, und wie er mir später beschreibt, muss man dort in der Gruppe leben, um zu überleben. Das ist sein Konfliktbereich, einerseits die Sehnsucht, sich zu lösen und seinen eigenen Raum zu finden, andererseits der Wunsch nach Sicherheit und die Vorstellung, als Individuum nicht überleben zu können. Ein ständiger Konflikt zwischen losgehen und stehen bleiben, Selbst- und Fremdbestimmung. Für Aggressionen gibt es dabei im Außen keinen Platz, und so richtet er sie, vermute ich, in Form von Schmerzen gegen sich selbst.

Leicht verdreht, fast so, als ob er sich abwende, steht er vor mir. Auf meine Frage, was diese Rotation für ihn ausdrückt, antwortet er, dies sei seine einzige Möglichkeit, sich zu schützen. Auch seine eingezogene Brust und die eingedrehten Schultern deuten auf sein großes Schutzbedürfnis hin. Obwohl er einmeterachtzig groß und von kräftiger Statur ist, steht er da, als ob er klein und schmalbrüstig sei.

Schon nach der ersten Behandlung verspürt er große Dankbarkeit. Er steht aufrechter, ist sich seiner Kraft bewusster, träumt aggressiv und intensiv und empfindet sich als sehr lebendig. Nach der dritten Sitzung beginnt er sich offensiv für bessere Arbeitsbedingungen einzusetzen. Schmerzen treten trotz weiterhin vorhandener Konflikte nicht mehr auf. Er durfte erkennen, dass seine Idee von sich selbst überholt war. Mutig und selbstbewusst setzte er seine Behandlungen fort.

Menschen, die beim Stehen und Gehen den Oberkörper nach vorn beugen, sind eher aggressiv/männlich bestimmend. Sie entwickeln viel Eigeninitiative, sind gerne unabhängig und stets darauf bedacht, alles schnell zu erledigen. Sie wirken, als ob sie sich jederzeit »auf dem Absprung« befinden. Je deutlicher die Beugung nach vorn ist, umso eigensinniger ist der Betreffende. Oft wissen diese Menschen sehr genau, was sie wollen, und tun alles, um es auch zu bekommen. Es fällt ihnen schwer, Rat von anderen anzunehmen. In meiner Praxis deutete ich diesen Menschen nur eine allgemeine Richtung und überlasse es ihnen selbst, ob sie dieser Spur nachgehen oder nicht. Sobald sie sich in Bewegung gesetzt haben, werden sie ohnehin gegen Ratschläge immun sein.



Ein Klient, der als Manager bei einer großen Versicherung arbeitet, litt unter ständiger Unruhe und schlechtem Schlaf. Seit einigen Wochen hatte er zudem Schulter- und Nackenschmerzen. Vor der dritten Sitzung sprach ich ihn auf seine Sitzhaltung auf dem Stuhl an. Mir fiel auf, dass er immer vorgeneigt saß. Ich lud ihn ein, doch einmal ganz bewusst die Rückenlehne als Unterstützung auszuprobieren. Ihm wurde sofort klar, wie schwer es ihm fiel, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Menschen mit gebogenem Rücken, die Schultern eingezogen und nach vorn hängend, neigen zu Aggression und Gewaltbereitschaft. Der geringste Anlass reicht oft, und sie schlagen los. Wo sie auftauchen, verursachen sie Konflikte. Ihr Körper spiegelt ihr Denken wider. Sie sind stets auf dem Sprung, sich auf neue Probleme oder einen imaginären Feind zu stürzen. Sie leiden unter starken Spannungen in den Schultern und der Wirbelsäule.

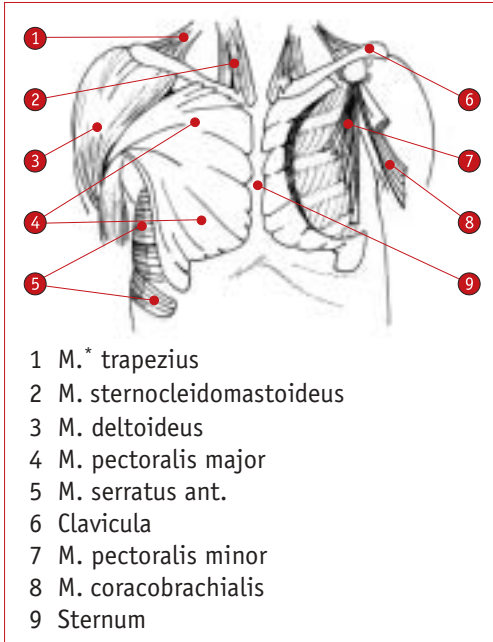
Menschen mit einem sehr geraden Rücken sind prinzipientreu und neigen zu starken Emotionen. Sehen wir uns einen solchen Menschen an: Wo ist sein Schwerpunkt? Du erkennst den Schwerpunkt, wenn Du auf die Schultern achtest. Nach hinten hochgezogene Schultern bei gleichzeitig herausgedrückter Brust weisen auf einen höheren Schwerpunkt hin. Die Atmung wird flach, wenn der Schwerpunkt im Herzen liegt. Es können Willenskraft und der Antrieb fehlen, seine großen Träume zu verwirklichen. Je stärker der Rücken nach hinten gezogen, je mehr die Wirbelsäule nach hinten gebogen ist, desto größer ist die Neigung zu elitärem Denken und Stolz. Diese Menschen halten sich von vielen weltlichen Dingen fern und fällen schnell Urteile über andere.

Ein Mensch mit geradem Rücken und tief liegendem Schwerpunkt hat hehre Grundsätze und einen starken Willen. Sein Kopf sitzt aufrecht auf den Schultern, die Schultern selbst sind entspannt und gerade. Das Gewicht des Oberkörpers scheint auf dem Becken zu ruhen und ist keine Belastung für die Beine. Wir haben es mit einer integrierten Persönlichkeit voller Entschlusskraft zu tun. Entspannte Schultern bleiben bequem in der Mitte des Körpers, dadurch sinkt das Körpergewicht auf natürliche Weise in das Hara.*

Behandlungsablauf

Schon bei der Begrüßung und dem anschließenden Vorgespräch achte ich auf Körperhaltung und Gesten, auf das, was mir der Körper erzählt. Im Gespräch höre ich Dir zu. Mich interessiert, was Dich im Leben inspiriert. Was berührt

*Energiezentrum leicht unterhalb des Bauchnabels



Die anatomischen Strukturen des Brustkorbs von vorne: links der große Brustmuskel (4) und der vordere Sägezahnmuskel (5), rechts ist der große Brustmuskel entfernt, um den tieferliegenden kleinen Brustmuskel (7) zu zeigen. Alle drei Muskel dienen als Atemhilfsmuskel.

Dein Herz? Wie erfährst Du das Leben? Beim anschließenden Körperlesen betrachte ich Dich und bin in Kontakt mit meinem Herzen. Nicht beurteilend, sondern mitfühlend wahrnehmend. Entsprechend meiner Wahrnehmung beginne ich mit den Berührungen. Auch wenn es eine festgelegte Behandlungsabfolge im Rebalancing gibt, entscheide ich individuell, was für Dich gerade jetzt die richtigen Berührungen sind.

Wenn ich berühre, fordere ich nichts von Dir. Ich spüre nur, was Du nötig hast, damit Du Dich besser fühlst. Normalerweise begrüßen meine Hände als erstes die Füße. Das hilft mir nach dem Vorgespräch und dem Analysieren mehr in meine Hände, also ins Fühlen zu kommen, und es hilft Dir in Deiner Körperwahrnehmung. Ich beginne an der entspannteren Körperhälfte zu berühren und Striche entlang des vorderen Brustkorbs, der Atem- und der

Atemhilfsmuskulatur auszuführen. Dies geschieht langsam, so dass Du mit Deiner Aufmerksamkeit folgen kannst.

Ich berühre überwiegend die Bindegewebsoberfläche, doch ist es möglich, dass Du es anders wahrnimmst, so, als würde ich in der Tiefe arbeiten. Der Grund dafür ist, dass die Oberflächenfaszien Reflexe von allem empfangen, was innerhalb des Körpers nicht in Ordnung ist.

Nachdem ich die erste Körperhälfte berührt habe, stehst Du auf. Dies ist ein entscheidender Moment, weil Du nun die Möglichkeit hast, Veränderungen bewusst wahrzunehmen. Dann folgt die zweite Körperseite, mit zusätzlichen Strichen im Hüftbereich. Diese helfen, die gewonnene Aufrichtung zu unterstützen.

Mir ist die Qualität der Berührung wichtiger als die Technik. Berührung ist für mich vor allem eine Form der Kommunikation. Ich möchte Dich erreichen und zu realisieren ermutigen, dass Veränderung jetzt sofort möglich ist. Ich *gängige Abk. f. *musculus*, lat.: Muskel

möchte Dir bewusst machen, dass Leben vor allem Veränderung ist und dass diese auch seelisch wahrgenommen wird. Das ist der eigentliche Prozess, in dem wir uns stets befinden, und deshalb kann meine Haltung absichtslos bleiben. Es ist das Leben selbst, das ständig Veränderungen vollbringt und ich möchte Dir vermitteln, dass Du in der Veränderung als Beobachter in Dir ruhen darfst, einfach nur wahrnehmend, was vor sich geht.

Zum Abschluss berühre ich Bereiche des Rückens und den Nacken, damit nicht von hier aus Spannungsmuster die Atmung beeinträchtigen. Dann folgt der sog. Pelvic-Lift, der nach Ida Rolf die Krönung der Behandlung ist. In der Regel behandle ich Dich am Ende einer jeden Sitzung am Nacken und ende mit dem Pelvic-Lift. Hierfür liegst Du mit Deinem Kreuzbein auf meinem Handteller. Indem ich meine Hand in Richtung Deiner Füße unter Dir weg ziehe, werden Dein unterer Rücken und Dein Becken gestreckt. Das entspannt den Lendenwirbelbereich.

Du ruhst einige Minuten, und dieses Ruhen ist ebenso bedeutsam wie die vorhergehende Behandlung. Der Körper darf einen Moment ohne Impulse sein und beginnen, die neuen Erfahrungen zu integrieren. Ich verlasse meist den Raum, auch um wieder stärker mit mir selbst zu sein und mit einem freien Blick für die Veränderung zurückzukommen. Dann findet ein abschließendes Körperlesen statt, um wahrzunehmen und zu erkennen, was sich verändert hat. Entsprechend dem Ergebnis erhältst Du eine kleine Übung für zu Hause. Sie soll Dir helfen, das neu Erfahrene in den Alltag zu integrieren. Ein kurzes Abschlussgespräch lässt Raum für offene Fragen oder Anmerkungen. Ich verabschiede Dich mit dem Hinweis, die nächsten Minuten achtsam mit Dir zu sein und an diesem Tag noch ein bis zwei Liter Wasser (ohne Kohlensäure) zu trinken.

Psychosomatik

Brust

Wer uns nahe ist, den drücken wir an unsere Brust. Dann berühren sich unsere Herzen. Die mütterliche Brust nährt, wärmt und birgt, die väterliche Brust vermittelt Stärke und Durchsetzungsvermögen. Reue und Trauer werden durch ein Schlagen an die Brust ausgedrückt. Wer »schwach auf der Brust« ist, wird sich nicht viel zutrauen. Im »Brustton der Überzeugung« zu sprechen, zeugt von Vitalität.

Das Gefühl der Freiheit und des Selbstbewusstseins wird in besonderer Weise in der Brust erfahren, während bei einer Einengung das Selbstbewusstsein



Lege Deine beiden Hände auf Dein Herz und gib Dir den Raum, diesen inneren Diamanten zu spüren. Erlaube Dir, etwas mehr als üblich dorthin zu atmen.

verloren geht. Ein Gefühl der Kraftlosigkeit macht sich breit und auch Angst, ein Engegefühl, entsteht. Angst hängt wesentlich mit einem Gefühl von Enge zusammen. Die Brust wird wie zusammengeschnürt wahrgenommen.

Herz

Bevor Du weiterliest, lade ich Dich ein, eine kurze Herzmeditation zu machen:



Beobachte einen Moment Deine Atmung,
wie Dein Atem ein- und ausströmt.
Erlaube Dir, Deinem Atemfluss in den Bauch zu folgen.
Dann beobachte, wie er Deinen Brustraum füllt.
Erlaube Dir, etwas mehr als üblich dorthin zu atmen,
wo Dein Herz ist.

Als Unterstützung kannst Du eine oder beide Hände dort hinlegen,
wahrnehmen, wie es sich dort anfühlt.

Vielleicht spürst Du Deine Hände
oder wie Deine Atmung Platz schafft für Dein Herz.
Auch wenn Du nichts spürst, ist das in Ordnung.
Gib Dir ohne zu urteilen den Raum,
diesen inneren Diamanten zu spüren.

Habe Geduld.

Das Herz kann vorübergehend abgeschirmt sein.
Doch es ist immer verfügbar und dient Dir,
zu leben und zu fühlen, was immer Du gerade fühlst.

Was immer Du spürst,
heiße es willkommen,
begegne ihm unabhängig davon, ob Du es magst oder nicht.
Atme weiter in Dein Herz,
wie fühlt es sich jetzt an?

Dir selbst solch nahe und fürsorgliche Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, ist schon für sich genommen befreiend. Wenn sich jemand um uns sorgt und uns liebt, hilft es uns, mit unserem Herz Kontakt aufzunehmen. Das tust Du gerade. Und das öffnet Dich für die Wahrheit Deines eigenen zarten Herzens.

Das Zentrum Deines Seins ist unbestritten Dein Herz, das im Brustraum von den Rippen geschützt ruht. Dies ist mir bewusst, wenn ich Dich berühre. In Deinem Herzbereich werden alle Deine Gefühle gebündelt, verstärkt oder umge-

formt. Gefühle strömen aus dem Bereich Deines Bauches durch Dein Zwerchfell aufwärts und erhalten über Dein Herz zwischenmenschlichen Ausdruck wie Mitgefühl, Präsenz oder Emotionen. Im Idealfall schafft Dein Herz eine harmonische Integration aller wichtigen Faktoren Deines Lebens.

Das Herz gilt als die eigentliche Mitte des Menschen. Wenn Du in Deiner Mitte bist, fühlst Du und triffst im Idealfall Deine Entscheidungen von dort aus. Es ist der zentrale Ort, von dem aus sich Dein Leben entfaltet. Das Herz hält nichts zurück, es gibt alles weiter.

Wenn wir uns einander zuwenden, öffnen wir unser Herz. Tritt dagegen eine Störung in den Beziehungen ein, verhärten sich die Herzen. Wer liebt, möchte sein Herz verschenken, und wer unglücklich ist, hat sein Herz verloren. Das Herz kann springen und tanzen, aber es kann auch verzagt sein, der Gram kann es zernagen, und dann wieder hüpfet es vor Freude in der Brust. Immer berufen wir uns auf unser Herz, wenn wir sagen wollen, wie es um uns steht. Unser Herz brennt, es wird von Leidenschaft erfasst, wir nehmen uns etwas zu Herzen, wir geben unserem Herzen einen Stoß, wenn wir eine wichtige Entscheidung zu treffen haben, nehmen das Herz in die Hand oder fassen uns ein Herz, wenn etwas Wichtiges zu tun ist. Wer das Herz auf dem richtigen Fleck hat, der wird auch das Herz auf der Zunge tragen. Welches Glück bedeutet es, wenn wir jemandem unser Herz ausschütten können! Mit einem Schrecken fällt uns das Herz in die Hose, und wir fühlen uns schwer, wenn uns etwas auf dem Herzen liegt. Seelische Krisen können zu Herzschmerzen führen. Wir fühlen unser Herz durchbohrt oder fürchten, dass unser Herz bricht. Wir prüfen uns auf Herz und Nieren, bevor wir zu einem Herz und einer Seele werden. Das offene Herz ist zärtlich, warmherzig und im Fluss. Indem wir im Herzen verweilen, wird es weich, und der Geist wird ruhig und taucht in eine Stille und Weite ein.

Herzschmerzen entstehen oft, wenn wir Zuneigung unterdrücken, die wir einem anderen Menschen gegenüber empfinden. Sobald wir die Zuneigung ausdrücken, verschwinden die Schmerzen. Wir fürchten uns davor, dass unsere Zuneigung nicht ankommt. Aber erst, wenn das Ankommen unwichtig wird, kann volle Zuneigung zum Ausdruck kommen.

Spannungen in der Herzgegend deuten normalerweise auf chronischen und übermäßigen Selbstschutz hin. Das schützt vielleicht gegen Schmerz und Angriff, schließt aber gleichzeitig Gefühle der Wärme und Fürsorge aus. Dieser Spannungszustand führt zu einer Muskelpanzerung und wird als Schmerz empfunden, wenn diese Muskeln beansprucht werden. Zusätzlich übernimmt die linke Schulter oft eine schützende Haltung in Bezug zum Herzen, indem sie sich leicht nach vorne dreht, eine Stellung, die eine schützende Haltung andeutet.

Ein Artikel über das Berührtwerden in der Zeitschrift »Prisma« brachte mich mit Bernd Scharwies in Berührung. Er schrieb darin, dass Menschen die körperliche Berührung brauchen, um sich selbst besser zu spüren, dass berührt sein etwas ausdrückt, das ans Herz geht, dass es Menschen gibt, die dankbar für alles sind, was ihnen im Leben begegnet, ganz gleich, was es ist, und dass wir unser eigenes Potenzial entdecken, wenn wir berührt werden, und dadurch kann das Vertrauen in die eigene Kraft wachsen.

Da ich gerade vor einer neuen beruflichen Herausforderung stand, fanden diese Worte ihren Weg direkt in mein Herz, und ich griff spontan zum Telefon und wählte die Nummer der Rebalancing-Schule München. Bernd war selbst am Apparat. Nach einem Vorgespräch machten wir einen Termin aus.

Einige Tage später hat Bernd dann zum ersten Mal mit mir gearbeitet. Ich war während der gesamten Massage völlig entspannt, erlebte die Berührungen seiner Hände als sehr heilsam und konnte mich ganz darauf einlassen. Es war ein sehr schönes und intensives Erlebnis, das mich stark mit mir selbst und meinem Körper in Verbindung gebracht hat.

Direkt im Anschluss bin ich auf den alten Friedhof gegangen. Die Herbstsonne schien und warf lange Strahlen durch die Bäume auf die alten Grabsteine. Ich ging wie auf einer Wolke und nahm jede Bewegung meines Körpers und alles um mich herum mit besonderer Achtsamkeit wahr. Ich hatte den Eindruck, alles was ich sah und was mir begegnete bis ins kleinste Detail genau zu erfassen, zu hören und zu riechen. Das Leben erschien mir köstlich, und alles schien richtig und an seinem Platz, auch ich selbst. Ein Gefühl tiefen Friedens durchströmte mich, und eine unendliche Dankbarkeit erfüllte jede Zelle meines Körpers. Später wurde mir klar, dass ich durch Bernds Berührung mit meinem wahren Wesenskern in Verbindung gekommen war und eine mystische Ganzheitserfahrung gemacht hatte. Ich hatte den Wunsch, das Rebalancing-System näher kennen zu lernen und entschloss mich, die zehn Sitzungen zu durchlaufen.

21. Februar

Morgen ist meine erste Sitzung, und ich mache mir Gedanken über das Thema, das ich bearbeiten möchte. Ich habe in der Vergangenheit schon Regie geführt und Drehbücher geschrieben, aber es ging mir auf Dauer nicht gut damit. Ich wurde von dem Stress und der Unsicherheit, ob, wann und wie ein Projekt endlich umgesetzt wird und der damit verbundenen Existenzangst krank, und kam außerdem nicht damit klar, ständig im Rampenlicht der Kritik zu stehen. Die daraus resultierende berufliche Lebenssituation der letzten Jahre bis heute kann ich mir nicht verzeihen. Ich habe das Gefühl, nicht für mich gesorgt zu haben. Also scheint Vergeben und Verzeihen ein Thema in meinem Leben zu sein, damit ich wieder in den Lebensfluss komme.

22. Februar

Mit diesen verschiedenen Themen, die alle miteinander verwoben zu sein scheinen, komme ich heute morgen, nach einer unruhigen Nacht, zu Bernd in meine erste Sitzung.

Was für eine Erleichterung, dass ich jetzt einfach nur meinem Körpergefühl nachspüren darf. Als erstes soll ich mich einfach so hinstellen, wie ich normalerweise stehe. Bernd fragt: »Was nimmst Du wahr?« Ich nehme wahr, dass ich im Hohlkreuz stehe, fühle mich schief und meine Arme scheinen nicht wirklich zu meinem Körper zu gehören. Bernd: Die Arme sind wichtig, die braucht man zum Handeln. Meine Schultern fühlen sich an, als ob sie nach innen gebogen sind, so als ob sie etwas beschützen müssten. Bernd: Vielleicht müssen sie das ja auch, wenn Du sagst, dass da gerade etwas Zartes in Dir heranwächst. Er macht mich darauf aufmerksam, dass meine Füße sehr eng zusammenstehen und der rechte Fuß etwas vor dem linken steht. Mein gesamtes Gewicht ist mehr auf den vorderen Teil der Füße verlagert. Er bittet mich, mich hüftbreit hinzustellen. Nimm ruhig mehr Platz ein! Als ich mein Gewicht mehr auf die Fußsohlen verlagere und gleichzeitig meine Hüfte ausrichte, indem ich mir vorstelle, meinen Po leicht an einen Barhocker zu lehnen, stehe ich plötzlich ganz anders da. Ich fühle mich ohne Kraftanstrengung gerade und leicht. Die Arme scheinen auch an ihrem Platz zu sein und gehören auf einmal zu meinem Körper. Dann beginnt die Massage. Ich lege mich auf den Rücken. Bernd beginnt, am linken unteren Rippenbogen langsam hoch bis zum

Hals auszustreichen. Die linke ist meine empfindliche Seite. Ich fühle mich sehr verletzlich und versuche, mich durch den Atem in die Berührung hinein zu entspannen. Nachdem Bernd den gesamten linken Brustkorb ausgestrichen hat, lässt er mich aufstehen und spüren. Mit geschlossenen Augen spüre ich, dass sich die linke Seite jetzt weich und fließend anfühlt, so als ob sie aus einem Guss modelliert worden sei, während die rechte Seite ungelenk und dominant im Raum steht.



Die Massage der rechten Seite fühlt sich dann ganz anders an. Ich habe das Gefühl, wieder mehr Kontrolle über mich zu haben. Kann mehr entgegensetzen und fühle mich deshalb sicherer. Bernd sagt mir nachher, dass die linke Seite viel zugänglicher und empfänglicher sei. Die rechte Seite sei härter und wahrscheinlich der Teil, mit dem ich der Welt entgegen trete. Ich finde diese Aussage sehr spannend, da ich aus meiner Perspektive links nur als Schwäche wahrgenommen habe. Vielleicht kann ich ja in Zukunft öfter auch mit der linken Seite entgegentreten und damit zugänglicher und weicher werden und mehr ins Empfangen kommen.

Während der gesamten Massage bin ich sehr bewusst und aufmerksam. Schaffe es, nicht ein einziges Mal wegzudriften. Im Gegenteil, ich bin hellwach, und auch danach fühle ich mich sehr kraftvoll und klar. Als ich aufstehe und mich wahrnehme, fühle ich mich sehr groß. Meine Füße stehen jetzt sofort hüftbreit auseinander, und ich fühle mich ohne Anstrengung sehr aufrecht. Bernd weist mich darauf hin, dass ich die nächsten Tage darauf achten soll, meine Augen in die Ferne auszurichten und dabei trotzdem alles um mich herum wahrzunehmen. Es könnte auch sein, dass ich verletzlicher bin, weil mein Brustbereich jetzt offener ist und ich offener durchs Leben gehe. Ich soll davor aber keine Angst haben, sondern vertrauen. Als ich gehe, habe ich das Gefühl, eine große Frau (1,80 m) zu sein, die zu ihrer Größe steht.

Zwei Stunden später. Ich gehe mit in die Ferne schweifenden Augen zum Seeufer. Mein Körper fühlt sich wirklich anders an. Fühle mich geerdet, aber gleichzeitig leicht und aufrecht. Bis jetzt bin ich durchs Leben gegangen, indem ich einen Teil meiner selbst vor der Welt geschützt und verborgen habe. Durch die Behandlung bin ich bereits mit etwas in Berührung gekommen, das eine große Veränderung und Freiheit bedeuten könnte, das spüre ich deutlich. Bin gespannt, wie es weitergeht.

23. Februar

Heute war ein ungewohnter Tag. War hochsensibel und gleichzeitig äußerst dünnhäutig. Habe die Menschen, die mir begegnet sind, wie durch ein Vergrößerungsglas wahrgenommen. Ich möchte mich stärker mit meiner Herzenergie verbinden, mehr aus dem Herzen sprechen und die Dinge noch mehr aus der Liebe heraus sagen. Ich merke, dass ich mich auf neuem Terrain bewege. Ich bin überrascht, wie sensibel ich auf die Arbeit mit Bernd reagiere.

Wahrnehmungsübungen



Diese Übungen sind eine weitere Möglichkeit, einfach und ohne großen Zeitaufwand die angesprochenen Themen bewusst zu berühren.

- 1 Beobachte Deinen Atem im Alltag. Ist er flach und zurückhaltend oder kräftig, sich im Körper ausbreitend? Wie ist Deine Atmung, wenn Du etwas Schweres hebst? Wie ist sie in verschiedenen Lebenssituationen und Stimmungen (Freude, Trauer, Schmerz, verliebt sein, depressiv etc.)? Verändere Deinen Atemrhythmus öfter bewusst und beobachte, wie sich dies auf Deinen inneren Zustand auswirkt.
- 2 Atme aus, so lang es geht, und warte darauf, dass Dir der Atem neu geschenkt wird.
- 3 Beobachte Deine Körperhaltung. Beachte in den nächsten Tagen, dass Dein Blick nach vorne und nicht zum Boden gerichtet ist.
- 4 Richte Dich auf. Drücke die Fersen in den Boden und stell Dir vor, wie Du damit Deine Wirbelsäule stützt und streckst.
- 5 Frage Dich immer wieder mal: Was inspiriert mich in meinem Leben? Was berührt mein Herz? Was motiviert mich? Was erregt mich? Was berührt mich? Was macht mich lebendig? Zulassen. Wahrnehmen. Nachspüren. Danken.



Bei starker innerer und äußerer Unruhe, Krisen, aber auch bei Kopfschmerzen werden Berührungen an den Füßen eingesetzt, weil sie emotional stabilisierend wirken.

Deinen Standpunkt finden

**Vertrauen
Getragensein
Verwurzeln
Meinen Platz im Leben einnehmen
Zu mir stehen**

Zu mir kam K., die vorhatte, einen Halbmarathon zu laufen. Kurz vor dem Wettkampf plagten sie plötzlich Knieschmerzen. Ein Orthopäde hatte ihr Schmerztabletten empfohlen, nachdem er keinen Schaden im Knie diagnostizieren konnte. Ich riet ihr davon ab. Für mich lag eine klare Botschaft des Körpers vor: »So bitte nicht weiter!« Diese mit Schmerztabletten zu übertönen, macht einen größeren Schaden wahrscheinlich, denn das Warnsignal des Körpers kann dann nicht mehr wahrgenommen werden. Stattdessen schlug ich intensive tiefe Arbeit rund um das Kniegelenk vor. Danach sollte sie versuchen zu laufen. Außerdem sollte sie bei wieder auftretenden Schmerzen ihre Laufart ändern, indem sie anders abrollt, mehr ins Knie geht oder auch das Lauftempo ändert. K. konnte diesen Rat gut annehmen und wir hatten Erfolg, denn sie wurde schmerzfrei und konnte ohne Einschränkungen am Wettkampf teilnehmen. Die Sprache des Körpers aufnehmen, seine Signale ernstnehmen und neue Wege umsetzen, waren die Schlüssel für diese Behandlung.

Immer wieder beobachte ich in der Praxis, dass Menschen den Kontakt zu ihrem Körper und somit zu ihrer Basis verloren haben. Dich auf die eigenen Füße zu stellen, dass Du wieder festen Grund unter ihnen spürst, dass Du zu Dir