



Hokuspokus, hilft mir das?

Mehr Energie, bitte! Wenn wir uns schlapp oder unwohl fühlen, gibt es garantiert eine Freundin, die rät: „Probier's doch mal mit dieser (oder jener) alternativen Therapie!“ Nicht unbedingt wissenschaftlich erwiesen, aber: „Mir hat's geholfen“. Wir haben drei Methoden getestet

1. Den Geist von altem Psycho-Stress erlösen

Maja Beckers hat Brainspotting ausprobiert, eine Methode, die durch eine bestimmte Augenstellung helfen soll, verschüttete Probleme zu verarbeiten

Ich soll auf das Ende des Teleskopstabs schauen, auf seine weiße Plastikspitze. So lenkt die Gestalttherapeutin Martina Terwey meinen Blick, von rechts nach links, von oben nach unten. Wir sind auf der Suche nach meinem Brainspot. Denn beim „Brainspotting“ geht man davon aus, dass eine bestimmte Blickrichtung den Punkt im Gehirn triggern kann, an dem ein Trauma oder eine spezielle psychische Belastung gespeichert ist. Die könne dann hervorgeholt und in dieser Therapiesituation verarbeitet werden. Es ist eine neue Erweiterung der klassischen Psychotherapie, deren Wirksamkeit gerade an verschiedenen Hochschulen getestet wird. Der Brainspot soll dabei ähnlich wie eine Schleuse funktionieren, die man öffnet, um schneller an den Kern des Übels zu kommen, wofür man sonst mehrere Therapiesitzungen bräuchte.

Martina Terwey bittet mich, auf Signale zu achten, die mein Körper senden könnte, wenn mein Blick den Punkt trifft. Rechts oben bekomme ich etwas Gänsehaut. Rechts unten muss ich schlucken, fühle eine Anspannung. Die Therapeutin bleibt mit dem Stab stehen und fragt, wie ich mich fühle. Nicht gut. „Wie fühlt sich das genau an?“, fragt sie. Ich hatte in letzter Zeit zu viel Stress, denke ich, habe zu viele Wochenenden am Schreibtisch verbracht. Ich bin selbstständig und liebe meinen Job,

deshalb neige ich dazu, einfach immer zu arbeiten. Aber ich merke auch, dass es mir immer schwerer fällt, überhaupt noch abzuschalten. Eine Mischung aus Bildern, Gefühlen und Gedanken dazu steigt in mir hoch, ich knete die Hände und plappere vor mich hin, während ich auf den Punkt starre. Die Therapeutin macht nur „hm“ oder fragt etwas, um die Selbstreflexion in Gang zu halten.

Nach einer halbe Stunde beschließt sie, mich mit einem zweiten Blickpunkt, dem Ressourcen-Spot, aus dem Stress zu holen. Oben links, fühlt es sich leichter an, oben rechts auch, aber so richtig löst sich die Anspannung nicht. Martina Terwey sagt, dass genau das mein Problem sei: eine Blockade, die mir nicht erlaube, mich zu entspannen, und damit neue Energien zu tanken. Hieran würde sie in den nächsten Sitzungen arbeiten.

Ich bin müde und ziemlich geschockt, wie sehr ich mich in der kurzen Zeit geöffnet habe. Auch wenn ich mir nicht sicher bin, ob das wirklich an dem Brainspot liegt, schließlich habe ich an mehreren Punkten Reaktionen gespürt. Aber dieser Zustand, halb mit sich, halb mit jemand anderem zu sprechen, scheint mir ganz passend für eine angeleitete Selbstreflexion. Denn dadurch, dass man sein Gegenüber nicht anschaut, sondern wie in Trance einen Punkt fixiert, scheint ein sozialer Filter auszusetzen, und Bewusstes und Unbewusstes schwappen einfach heraus. ▶



Maja Beckers, 29, war froh, keine spirituelle Methode testen zu müssen, sie zieht klassische Psychotherapie vor. Dafür scheint ihr Brainspotting eine gute Ergänzung

2. Die Seele mit Schamanismus heilen

Schamanen kann man auch in der Stadt finden. Isabella Weinmann war bei einer Frau, die spürt, was im Gegenüber vorgeht

Ich fühle, was Sie fühlen. Ich empfangе Bilder, Gerüche, Farben von Ihrem System, blättere in Ihrem energetischen Fotoalbum.“ Frau Trautmanns Erklärung macht mich nervös. Kann sie mich wirklich bis ins Innerste scannen? Weiß sie, was ich in diesem Moment denke? Nein, beruhigt sie mich. Sie arbeite nicht auf Verstandesebene, nur auf seelischer. Franziska Trautmann hat eigentlich auf Lehramt studiert, doch irgendwann entdeckte sie ihre medialen Fähigkeiten und bildete sie nach und nach aus. Heute arbeitet sie als Schamanin und Tierkommunikatorin. Ich sitze also bei einer

Frau, die sich auch telepathisch mit einem Hund unterhalten könnte. Verrücktes Gefühl. Ob ich einen konkreten Auftrag mitbringe, will Frau Trautmann wissen. Eigentlich nicht, ich bin nur neugierig. Dann fragt sie nach meiner Herkunft, meiner Selbstannahme. Und ich beginne zu erzählen. Von der Suche nach meinen Wurzeln, meinem Perfektionismus, meinem Hang zur Selbstkritik. Ich vertraue meinem Gegenüber. Sie lächelt sanft, wirkt wissend und beginnt mit der eigentlichen Behandlung. Australische Trommelmusik erfüllt den Raum, ich schließe die Augen. Franziska Trautmann gleitet mit ihren Händen über die Energiepunkte meines ausgestreckten Körpers, berührt mich sanft. Dabei spüre sie, wo ich seelisch im Ungleichgewicht sei und könne „abgespaltenе Seelenanteile wieder integrieren“. Es fällt mir schwer, meine Gedanken ziehen zu lassen, zu entspannen. Es tauchen unglaublich viele Bilder vor meinem geistigen Auge auf. Mir wird heiß, kurz danach friere ich. Und langsam, langsam



Isabella Weinmann, 36, arbeitet im Sales Team unseres Verlags und ist zudem psychologische Beraterin. Sie liebt diese Vielfalt, auch wenn sie viel Energie kostet

lasse ich los. Eine Stunde später fühle ich mich leer und gleichsam durchgespült, recycelt. Meine mangelnde Eigenliebe meinte Franziska Trautmann wahrgenommen zu haben. Es sei heilsam für mich, meine Vielfalt auszuleben, denn gerade neben meiner Angst liege mein größtes Potenzial. Die Wahrheit hinter ihren Worten berührt mich. Ebenso ihre Sanftmut, gepaart mit ihrer Kraft. „Wenn Sie anfangen, an mich zu denken, dann kommen Sie wieder.“ Auf dem Nachhauseweg empfinde ich Nachsicht mit mir selbst. Und begreife, dass jeder Mensch letztlich sein eigener Heiler ist.

3. Den Körper von Blockaden befreien

Bei Energiearbeit dreht sich alles darum, die Kraft in uns in Fluss zu bringen. Kristina Appel lernte so ihre Chakren kennen

Das ist ein klassischer Schwingungsabfall“, sagt Sophia Wenzel und erklärt, dass Energie viel Schwingung benötige.

Ach so. Sophia Wenzel ist Geistheilerin mit dem Schwerpunkt Energiearbeit. Ich sitze in ihrer Praxis: weiße Wände, weiße Möbel, kein esoterisches Klimbim, leise Meditationsmusik und ein Geruch wie im Spa. Sie hat uns Tee gekocht. Gerade habe ich ihr geschildert, wie ich mich heute, nur drei Wochen nach meinem Urlaub, fühle. Nämlich so kraftlos, dass mir abends nochmal schon der Gang in den dritten Stock schwerfällt. „Was hilft, ist lichtvolle Ernährung, denn der Mensch ist ein Lebewesen. Und alles, was die Schwingungen erhöht: Sport, Lachen, Sonne, frische Luft.“ Klingt plausibel. Aber ich mache viel Sport, esse eher sieben als fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – lebe also äußerst lichtvoll. „Dann“, sagt Wenzel, „besteht sicher eine Blockade. Die kann ich mit einem Clearing lösen.“ Sie malt Kreise auf ein Blatt Papier, um mir die Energiearbeit verständlich zu machen: mein Energiefeld, ihr Energiefeld, die freie Energie, die uns umgibt. Und die Energie, die durch die sieben Chakren meines Körpers fließt. Befindet sich irgendwo eine Blockade, sei der gesamte Kreislauf gestört. Wir beginnen mit einem Chakrenaussgleich. Dafür liege ich auf dem Rücken und konzentriere mich auf die Musik, meinen Körper, die Atmung und Frau Wenzel. Ich blinzele und sehe, wie ihre Hände über meinem Körper schweben – sie arbeitet mit Reiki, dieser asiatischen Methode, bei der der Heiler als „Energiekanal“ fungiert. „Sie atmen nicht gut. Ihr Sakral- und Wurzelchakra bekommen keine Ener-

gie.“ Um den Ursprung meiner Blockade zu finden, soll ich sie visualisieren. Keine Ahnung, wonach ich suchen soll. Was einer Blockade am nächsten kommt, ist die Verspannung unter meinem rechten Schulterblatt. Ein Bild erscheint vor meinen Augen: Baumwurzeln, verschlungen, stark. „Beschreiben Sie Ihre Gefühle!“ Ich überrasche mich mit dem Satz, dass ich mich mit dieser Blockade seltsam sicher fühle, obwohl sie dunkel und schmerzhaft ist. Jetzt beginnt die eigentliche Arbeit: Ich soll sie aus meinem Körper befördern. Wie soll das denn bitte gehen? Immer wieder breche ich ab, weil die Skepsis mich einholt. Aber Frau Wenzel atmet ruhig, spricht leise, bleibt bestimmt und konzentriert. Irgendwann unterbricht sie, sagt, dass mir eine ordentliche Portion Vertrauen fehle. Doch ich bleibe dran und – kein Witz – wir schaffen es, meine visualisierte Verspannung irgendwie durch mein Stirnchakra nach draußen zu transportieren. Eine gute Stunde ist vergangen. Ich bin ruhig, meine Verspannung ist weniger schmerzhaft. Zumindest in den ersten Tagen danach bin ich resistenter, abends weniger erschöpft. Ich weiß nicht, ob Energiearbeit nachhaltig etwas verändern könnte. Aber die Stunde intensiver Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper hat auf jeden Fall gutgetan.



Kristina Appel, 33, ist die Tochter einer Medizinerin. Schon Globuli galten in ihrer Jugend als Humbug. Sie selbst ist offener und findet: Wer heilt, hat recht

~ DIE ADRESSEN

1. **Brainspotting:** martinaterwey.de
2. **Schamanismus:** nesting-wolf.de
3. **Energiearbeit:** energiearbeit-hamburg.de

Neurapas® balance Willkommen im Leben.



Drei starke Heilpflanzen für mehr Lebensfreude:

- Johanniskraut:** stärkt die Nerven und hellt die Stimmung auf
- Passionsblume:** wirkt entspannend und beruhigend
- Baldrian:** hilft bei Unruhe und Einschlafstörungen

NEURAPAS® balance – Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen info@pascoe.de www.pascoe.de

