

Heilarbeit für den ganzen Menschen

Fünf Fragen an Edith Sauerbier, CNVC-Assessorin und Expertin für Reiki, Energie- und Heilarbeit

Was ist für dich „Heilung“, Edith?

Das ist eine Frage, die mich seit Jahrzehnten beschäftigt. Es ist für mich auf jeden Fall mehr, als einen funktionstüchtigen Körper zu erlangen oder zu erhalten. Darauf weist in unserer Sprache schon der etymologische Zusammenhang von „Heilung“, „Heil“ und „heilig“ hin. Es geht um ein ganzheitliches Heilsein. Sowohl die körperliche als auch die psychische Ebene und auch die spirituelle gehören dazu. Und da unser Ganzsein auch die Verbundenheit mit anderen braucht, gibt es auch eine soziale Komponente darin. Damit ist Heilung ein Prozeß, der alle Aspekte unseres Wesens umfasst.

In den vergangenen 20 Jahren habe ich Menschen mit energetischer Heilarbeit, basierend auf Reiki, begleitet. In dieser Zeit habe ich mich oft gefragt, was wäre Heilung für diesen Menschen? So habe ich z.B. eine Klientin gehabt, die an Krebs erkrankt war. Ihre Chancen auf Gesundwerden waren gering und so ging es darum, die Lebenszeit, die ihr noch zur Verfügung stand, bewusst zu gestalten. Im Gespräch mit ihr wurde deutlich, dass es ihr ganz wichtig war, in Frieden sein zu können, die Situation anzunehmen, ohne innere Widerstände zu sein und so mit einem JA gehen zu können. Das hatte für mich sehr viel mit Heilung zu tun, auch wenn es hier nicht um körperliche Genesung ging. Es gab in den Begegnungen mit ihr viele heilende und heilige Momente, wo sie voller Zufriedenheit und Glück auf ihr Leben schaute und gleichzeitig ganz präsent im Jetzt war. Sie starb friedlich zuhause in der Gegenwart ihrer Familie.

Welche Bedeutung hat die GFK für dich in deiner Heilarbeit?

Sie gibt mir die Möglichkeit, angemessen zu sprechen. Damit meine ich: Sie stellt mir eine Sprache ohne Bewertung und Diagnose zur Verfügung. Ich fühle mich durch sie immer wieder darin unterstützt, beim Wesentlichen zu bleiben, zu hören, was mir der oder die andere mitteilen will.

Ich höre, wenn jemand bei mir auf der Liege liegt und eine Behandlung bekommt, mit den Händen. Unterschiedliche körperliche Empfindungen in mei-

nen Händen wie ein Kribbeln, Ziehen, Kleben, Brennen usw. geben mir Informationen über das Befinden.

Mit der empathischen Grundhaltung der GFK höre ich mit dem Herzen – oft jenseits der Worte. Und was ich beim Zuhören empfinde, ist ein in Resonanz gehen mit der oder dem anderen, ein Mitschwingen, eine Verbundenheit, die ich mithilfe der GFK in Worte fassen kann. Ich kann Gefühle benennen, Bedürfnisse vermuten und damit unterstützen, dass der oder die andere in Kontakt mit sich kommt oder diesen verliert.

Kontakt mit sich? Was meinst du damit?

Ich habe mich viel damit beschäftigt, wie Krankheit verstanden werden kann. Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, Louise Hay, Joe Dispenza, um nur einige zu nennen, machen deutlich, dass Krankheit immer auch eine Reaktion auf Lebensumstände sein kann. Ich bin damit vorsichtig zu sagen „ist eine Reaktion“, denn ich möchte nicht festlegen und zuschreiben, das wäre mir zu eindimensional und bietet die Gefahr, sich verantwortlich oder gar schuldig zu fühlen, wenn eine Krankheit diagnostiziert würde.

Gleichzeitig verstehe ich das so: wir Menschen sind lebendige Wesen. Und wenn Bedürfnisse von uns nicht erfüllt werden, und dies über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich Symptome. Hinweise darauf, dass etwas im Ungleichgewicht ist oder uns fehlt. Um herauszubekommen, was das ist und was für eine passendere Balance getan werden kann, braucht es einen echten und einfühlsamen Selbstkontakt.

Dieser empathische Selbstkontakt fällt nicht vom Himmel. Er ist – ähnlich wie eine Freundschaft – etwas, das lebendig ist, sich verändert und deshalb unserer Aufmerksamkeit und Fürsorge bedarf.

Wer bei mir Gewaltfreie Kommunikation erlernt, hört mich bei vielen Gelegenheiten sagen: Eine hilfreiche Strategie, um den Selbstkontakt zu stärken, ist, sich dreimal täglich selbst zu fragen: wie geht es mir? Was ist gerade in mir lebendig? Und sich natürlich selbst zuzuhören und die Bereitschaft zu haben, etwas zu än-



dem – an Gewohnheiten, Situationen, Strategien, Beziehungen ...

Und an vielen meiner Teilnehmenden aus den letzten Jahren erlebe ich, dass dieser gestaltete Selbstkontakt Entscheidungen unterstützt, die zu einem Leben führen; das als ganzheitlicher, heiler, heilsamer und damit auch intensiver erlebt wird.

Kannst du noch etwas zu der spirituellen Dimension von Heilung sagen?

Ich liebe die Heilungsgeschichten mit Jesus in den Evangelien. In ihnen wird deutlich, dass zur Heilung verschiedene Aspekte gehören; einmal geht es darum zu akzeptieren, dass ich krank bin (und in den Evangelien wird Kranksein sehr weit verstanden; es kann die körperliche Krankheit sein wie Blind- oder Taubheit oder auch Aussatz; es kann aber auch eine psychische Krankheit sein wie das Besessensein von Dämonen. Auch eine soziale „Krankheit“ wie das Ausgestoßensein durch das Ausüben eines bestimmten Berufs (wie z.B. Zöllner oder Prostituierte) bedarf der Heilung. Es ist auch wichtig, die Bereitschaft zur Veränderung zu haben und den Glauben daran, dass sie möglich ist. Und es bedarf des Angesehen werdens: Jesus nimmt direkten Kontakt auf, sieht an, spricht an, nimmt wahr, berührt körperlich und setzt auf den Veränderungswillen und den Glauben daran, den er bestärkt – diese Qualität der Begegnung ist ebenfalls ein notwendiger Aspekt; er wendet die Not. Wenn diese Faktoren zusammen kommen, kann Heilung geschenkt werden und sozusagen Gnade landen, so erzählen es die Evangelien.

Okay, das ist jetzt scheinbar etwas abschweifend geantwortet, aber mir ist das Zusammenwirken von Tat, Glaube und Gnade bei Heilung wichtig. In meinem Verständnis sind wir Menschen göttliche Liebe, die sich ausdrücken will. Das heißt, wir sind Geschöpf und Schöpfer, theologisch gesprochen. Und als Schöpfer oder Schöpferin sind wir in unserer Eigenmacht und Kreativität gefragt und als Geschöpf in unserer Empfänglichkeit und Dankbarkeit. Beides zusammen macht uns aus.

Gibt es noch etwas, was du zum Schluß sagen möchtest?

Zunächst einmal danke ich für die Möglichkeit, über den Zusammenhang von GFK und Heilung zu reflektieren. Für mich gehört die Heilarbeit genauso unverzichtbar zu meinem Leben wie die GFK. Dafür bin ich sehr dankbar.

In diesem Zusammenhang erinnerte ich mich mal wieder an einen Satz, den ich von Marshall mehrfach hörte: „Niemand kann einem guten Gefühl lange widerstehen.“ Er meinte damit, dass wir Menschen empfänglich sind für Empathie und uns alle danach sehnen, in einer solchen empathischen Welt zu leben. Bei den Lakota heißt es so: „Liebe ist die beste Medizin.“

Hinweis: Ein Medium, um den Selbstkontakt zu stärken, ist die von mir entwickelte Giraffenpost. Es gibt zwei Angebote: das erste ist eine tägliche Email mit einem Impuls für ein Jahr lang und das zweite ist die wöchentliche Email mit mehreren Übungen zu einem Thema ebenfalls für ein ganzes Jahr. Einstieg jederzeit möglich. Mehr Infos:

www.giraffenpost.de

