

# **Katharina von Barner**

## **Energetische Therapie**

### **Warum könnte gerade in Ihrer Situation Energetische Therapie gut für Sie sein?**

Die Energetische Therapie geht davon aus, dass die Probleme, die wir Menschen haben, nicht nur im Kopf vorhanden sind, sondern im gesamten Energiesystem unseres Körpers. Die chinesische Medizin vertritt die Auffassung, dass unsere Lebensenergie (Chi) durch das Energiesystem bzw. die Meridiane unseres Körpers fließt. Dieser Energiefluss ist im gesunden Zustand im Gleichgewicht. Negative Gedanken wie Probleme, Stress, Depressionen etc. bewirken eine Störung und damit ein Ungleichgewicht unseres Energieflusses und auch umgekehrt: Ein gestörtes Energiesystem verursacht wiederum negative Gedanken und Gefühle. Das sind gute Gründe, um es wieder ins Gleichgewicht zu bringen!

Eine wichtige Erkenntnis können wir in jedem Fall schon jetzt zusammenfassen: Probleme lassen sich oft nicht allein durch Gespräche lösen, sondern brauchen eine ganzheitliche Behandlung von Körper, Geist und Seele, eben: Energetische Therapie!

Wir integrieren dabei so unterschiedliche Methoden miteinander wie die traditionelle chinesische Medizin (Behandlung der Meridiane), die Angewandte Kinesiologie (Armtest), Touch for Health (Gesund durch Berühren!), NLP, Verhaltenstherapie und Systemische Therapie.

### **Wie funktioniert die Behandlung?**

Therapeut und Klient stimulieren bestimmte blockierte Meridianpunkte des Energiesystems mit Hilfe von Klopfakupressur, d.h. diese Meridianpunkte werden sanft auf der Haut geklopft, wodurch Ihr Energiefluss wieder ins Gleichgewicht gebracht wird. So können Ihre Ängste, Ihr Stress, Ihre Depressionen, Ihre Süchte, Ihre Essstörungen, Ihre Lern- und Leistungsblockaden und Ihre lebens einschränkende Denkmuster aufgelöst und in sinnvolle und lebensbejahende umgewandelt werden.

Je nach Ihrem Thema bzw. Ihrer Fragestellung werden die dazu passenden Meridiane diagnostiziert und geklopft. So werden, verbunden mit weiteren therapeutischen Interventionen, Ihre aktuellen psychischen Probleme sehr wirkungsvoll und in oft erstaunlich kurzer Zeit gelöst. Vor allem unbewusste energetische Blockaden können sehr gut diagnostiziert und behandelt werden. Hieraus ergeben sich schnell wirksame Selbstheilungsmethoden.

### **Welche Vorteile hat die Energetische Therapie?**

Statt nur miteinander zu reden, tun Therapeut und Klient etwas zusammen. Auch unbewusste Denkmuster werden so schnell erkannt, diagnostiziert und entsprechend behandelt. Energetische Therapie funktioniert auch, wenn der Klient das zu behandelnde Problem nicht erzählen möchte, sondern es sich nur denkt. Das ist für viele Klienten ein ganz wichtiger Aspekt. Wie bei anderen therapeutischen Methoden, bei denen die Lösung des Problems im Fokus steht, haben Sie schon am Ende der Behandlungsstunde zumindest eine Teillösung für Ihr Problem und Ihr persönliches Energiesystem im Fluss.

### **Wann ist Energetische Therapie sinnvoll?**

Immer, wenn Sie mit einem Therapeuten nicht nur reden möchten, sondern durch eigenes Handeln mitwirken möchten. Immer, wenn Sie das menschliche Energiesystem plausibel finden und daran glauben bzw. überzeugt sind, dass psychische Probleme auch mit unserem Körper etwas zu tun haben. Immer, wenn Sie mal eine neue Methode ausprobieren möchten. Immer, wenn Sie davon überzeugt sind, dass für jedes Ihrer Probleme auch schnelle Lösungen existieren, die nur gefunden werden wollen!

### **Wie läuft eine Therapie „technisch“ ab?**

Der Therapeut/die Therapeutin bespricht zu Beginn kurz mit Ihnen Ihre Frage, Ihr Problem oder auch Ihre Wünsche und Ziele. Dann stellt er Sie auf die Methode ein und bereitet mit Hilfe Ihres Armes Ihren Körper auf die Methode vor. Stellen Sie sich vor, dass der Therapeut Ihnen eine Frage stellt oder Sie auffordert, an etwas zu denken. Dabei bittet er Sie, Ihren Arm gerade vor sich zu strecken und Widerstand zu leisten, während der Therapeut versucht, Ihren Arm herunterzudrücken.

1. Beispiel: „Denken Sie an klares Quellwasser! Arm halten!“ Ihr Arm wird dabei sehr stark sein und sich nicht herunterdrücken lassen.

2. Beispiel: „Denken Sie an weißen Zucker! Arm halten!“ Ihr Arm wird schwach sein und sich leicht herunterdrücken lassen. Glauben Sie mir!

Mit dieser Armtestmethode finden wir dann auch bei Ihren Problemen heraus, welcher Meridianpunkt damit zu tun hat. Diese Meridianpunkte klopfen Sie dann unter Anleitung bei sich selbst ab und beobachten, wie sich das Klopfen auf Ihren psychischen und körperlichen Zustand auswirkt. Zusätzlich wird durch weitere neuronale Stimulationen wie Augenrollen, Zählen, Summen und das Aussprechen von Affirmationen (Neurobiologie!) die negative Steuerung Ihres limbischen Systems unterbrochen. Das führt bei Ihnen zu einer sinnvollen und hilfreichen Sichtweise auf die problematisch erlebte Situation. Probleme, Situationen, die Ihnen möglicherweise vor der Behandlung des Energiesystems unüberwindbar schienen, erscheinen Ihnen durch dieses Ausgleichen des Energieflusses lösbar. Und dann lösen wir sie auch gemeinsam!

Die Energetische Therapie kann sowohl eine ganze Sitzung lang durchgehend angewendet werden oder auch in einzelnen Phasen, z.B. am Anfang einer Sitzung zur Stressreduzierung bzw. zum Ankommen bei sich selbst.

Energetische Psychologie kann die Hauptbehandlungsmethode in einer bzw. in mehreren Sitzungen sein. Sie ist bei Einzel-, Paar- und Familiensitzungen sehr wirkungsvoll, da sie unmittelbar einleuchtend ist und für Sie durch den Armtest direkt nachvollziehbar wird.

Auch Kinder und Jugendliche mit Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Aggressionen, Selbstsabotage und anderen Problemen lassen sich mit Energetischer Therapie sehr wirkungsvoll behandeln. Mit Hilfe dieser Methode sind sie schnell auf sich selbst, ihre Gefühle, ihre Thematik und damit gleichzeitig auf Lösungen fokussiert.

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, sich körperlich matt und ausgelaugt fühlen, innerhalb Ihrer negativen Gedanken kreisen und nicht wissen, wie Sie aus diesem Kreislauf ausbrechen können, dann versuchen Sie es mal mit einer Energetische Therapie, und machen Sie eine Teststunde mit! Vielleicht können Sie schon nach der ersten Stunde Ihre Probleme besser als je zuvor anpacken. Übrigens: Die Therapie ist keine Wundermethode. Aber beeindruckend ist sie schon!