

„Emotionale Entspannung durch Krisensituationen“ oder: Kann ich in einer Krise auch eine Chance sehen?

Wieder einmal waren fast alle Plätze im Seminarraum des Marktdreiecks besetzt, als es in der Reihe „Krebstherapie zum Mitreden“ diesmal um ein ganz ausgefallenes Thema ging. Die Körper- und Klangtherapeutin Heike Flieher ist eine von nur 40 Personen auf der Welt, die „Kahiryatur-Balance“ anbietet und dabei mit Hilfe von Klangschalen und Stimmgabeln versucht, Menschen aus Krisensituationen zu ihrer eigenen Balance zurückzuführen. Ihrem Vortrag, der durch Entspannungsübungen ergänzt wurde, gab sie absichtlich den zweideutigen Titel „Emotionale Entspannung durch Krisenzeiten“. Schon dadurch wies sie auf die positiven Möglichkeiten hin, die auch in einer tiefen Krisensituation – z.B. einer Krebserkrankung – entdeckt und genutzt werden können.

Unterstützt durch sog. „Klangmassage“ bewirkt die neue Methode ein Mentaltraining, das – ähnlich wie andere Entspannungstechniken, z.B. Yoga oder Qigong – wie ein „Reset“ auf Körper, Geist, Seele und Psyche wirkt, diese in Einklang miteinander bringt bzw. „ausbalanciert“ und zu einer Tiefenentspannung führt. Diese Tiefenentspannung, für die manche tibetische Mönche jahrelange Übung brauchen (Gehirnströme im sog. Alpha- und Thetazustand), kann man so ganz schnell erreichen und damit einen besseren Energiefluss über die Meridiane erzielen. Auf diese Weise werden Stresshormone abgebaut, Energieblockaden gelöst, die Blutgefäße erweitern sich und das Immunsystem wird gestärkt. Außer durch Entspannung kann man durch Bewegung und Freude Angst abbauen, über gewohnte Grenzen hinausgehen und so das eigene Erlebnisfeld erweitern. Gedanken und Emotionen rufen nachgewiesenermaßen körperliche Reaktionen hervor (wenn man intensiv an eine Zitrone denkt, sammelt sich Speichel im Mund). Durch positive Gedanken vor dem Einschlafen kann man seine Psyche „sauber“ halten und damit „Psychohygiene“ betreiben: „Was war gut am heutigen Tag? Gibt es morgen etwas, auf das ich mich freuen kann?“ Statt „Warum gerade ich?“ fragt man besser „Wie gewinne ich wieder Lebensfreude? Wie komme ich heraus aus der Energielosigkeit?“ Solche positiven Gedanken dienen auch der körperlichen Entspannung. So kann dann schließlich eine Krisensituation tatsächlich als Wendemanöver zu mehr Lebensfreude und Energiegewinn verstanden werden.

Wenn sich mindestens 5 Interessenten anmelden, kann in der Gemeinschaftspraxis Dr. C. Balser/Dr. F. Weidenbach ein „Kahiryatur-Kurs“ zur Erlangung einer Körper-Psyche-Geist-Seele-Balance angeboten werden.

(Almut Rauch)