

*Aber Zeit ist Leben.
Und das Leben wohnt im Herzen.
Und je mehr die Menschen daran sparten,
desto weniger hatten sie.*

[Aus: Momo]

Liebe Freunde und Interessierte!

Es ist jetzt ein Jahr her, seitdem ich meinen letzten Rundbrief geschrieben habe. Im letzten Mai bin ich mit meiner Praxis in die Moltkestraße 46, mein Elternhaus, umgezogen.

Dort habe ich die Entscheidung umgesetzt, mich inhaltlich auf Herzerkrankungen zu spezialisieren.

In der neuen Praxis ist eine weitere regelmäßige Yogagruppe entstanden: Stuhlyoga für ältere Menschen. Die Nachfrage war groß und die Gruppe macht mir viel Freude.

Auch habe ich wieder mehr behandelt als vorher, im Prenzlauer Berg, und einigen Menschen die Akupressur als Möglichkeit gezeigt, sich selbst um ihre Beschwerden zu kümmern.

Der Weg des Herzens

Mit meinem neuen Thema, dem Herzen habe ich ebenfalls Behandlungserfahrungen gesammelt.

Nachdem ich viel Zeit mit meiner persönlichen Fortbildung und der Entwicklung meines Behandlungskonzepts verbracht hatte, wurde mir aber irgendwann klar, dass ich mich nicht um das Herz kümmern kann, ohne die spirituelle Ebene mit einzubeziehen.

Alles andere, was ich anbiete - Akupressur, Ernährungsberatung, Nahrungsergänzungsmittel, Kräuter und selbst Homöopathie (Solunate) - unterscheidet sich nicht wesentlich von der schulmedizinischen Herangehensweise, die das Herz vor allem organisch betrachtet.

Herz und Hände

Deshalb habe ich mich auf das Handauflegen zurückbesonnen, das ich über lange Zeit völlig aus den Augen verloren hatte.

Aufgrund der Schlichtheit und Einfachheit der Methode, schien sie mir zuvor ungeeignet, um damit solch komplexe Krankheitsbilder wie Arterienverkalkung oder Herzrhythmusstörungen zu behandeln.

Das Herz aber lässt sich nicht vom Menschen trennen. Vielmehr entspricht es seinem

tiefsten Wesen.

Die fortschrittlichste, durch Studien belegte Forschungsarbeit zum Herzen legt Folgendes nahe:

Einsamkeit, Resignation, Mangel an echtem Kontakt, an Berührt-werden, kurz: Mangel an Liebe spielt eine ebenso große, wenn nicht *die* wesentliche Rolle in der Entstehung von Herzerkrankungen wie Rauchen, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel oder hoher Blutdruck.

Handauflegen wirkt auf einer tiefen Ebene.

Es gibt ein Element des Wunderbaren darin, eine Ebene des nicht Erklärbaren, nur Erfahrbaren.

Im Handauflegen kann die Erfahrung von Verbundenheit gemacht werden. Zwischen den Händen entsteht ein Raum der Annahme.

Hinter dem Erlebnis der respektvollen, achtsamen Berührung gibt es noch etwas Anderes: die Ahnung einer göttlichen Kraft, die alles durchdringt und unserer tiefsten Natur entspricht.

An der Oberfläche ist es Mangel an Bewegung, an Rhythmus, vielleicht an Begeisterung, an Genuss, sicher an Herzensnahrung, was unser Herz erkranken lässt.

In der Tiefe ist es der Versuch, unser Bedürfnis nach bedingungsloser Annahme, nach Liebe auf der materiellen Ebene durch Besitz, Erfolg oder Bestätigung zu erfüllen.

Es ist die falsche Ebene, auf der wir suchen.

Deshalb erwächst daraus eine Rastlosigkeit, ständige hektische Aktivität und immer neues Leid.

In dem Moment, wo mir die Hände aufgelegt werden, kann ich mich daran erinnern, dass ich schon da bin, nichts tun und nichts erreichen muss.

Ich werde an einen zeitlosen Ort geführt. Ruhe ist dort und Zufriedenheit. Liebe, die nicht mehr im Außen gesucht werden muss, sondern immer schon da ist und darauf wartet, dass wir sie spüren, sie annehmen.

Diese Erfahrung kann durchs Handauflegen gemacht werden. Und ich glaube, dass sie sehr heilsam ist für unsere Herzen.

Um bei Interesse den Zugang zu einer Behandlung zu erleichtern, biete ich euch folgendes Kennenlern-Angebot an: 1. Stunde Handauflegen inklusive eines Kurzen Vorgesprächs für 40,-€.

Schauen ins nackte Sein

Derselbe Impuls hat mich dazu angeregt, einen Meditationskurs zu planen, den ich ab Juli in der Praxis anbiete.

Es handelt sich um geführte Meditationen aus der indischen und taoistischen Tradition.

Mit der Zeit wird der Kurs sich dem Zen nähern, dem „Schauen ins nackte Sein“. Ich habe ihn jetzt erst mal für 15 Sitzungen angelegt, kann mir aber gut vorstellen, ihn als laufendes Angebot fortzuführen.

Diesen und weitere Termine findet ihr im Anhang.

Zum Abschluss möchte ich daran erinnern, dass ich das Herz auch vorbeugend behandle – wenn ihr euch und eurem Herzen etwas Gutes tun wollt, seid ihr also hiermit eingeladen, einen Termin bei mir zu buchen für Handauflegen, Akupressur oder Fußreflexzonentherapie.

Schaut gerne mal auf meine Webseite unter www.praxis-fuer-herzgesundheit.de nach – da findet ihr das alles...und noch viel mehr!

Viele Gute Wünsche und bis bald!

Roman