

BHFN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2024 / 2025

Die Kartoffel homöopathisch | Arne Krüger

Fußreflexzonen-therapie & Schüssler-Salze für die Frau | Dr. Bernhard Kraemer

Vitalpilze beim Prämenstruellen Syndrom | Anne Weiß

Pflanzensteckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea* | Cornelia Titzmann

Die heilsame Kraft der Berührung | Vera Bartholomay

Das Auge und seine Sehschärfe | Olaf Grüneis

2024/2025

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise





»Lässt Du Dich von Menschen,
ihren Geschichten und vom Leben
selbst berühren, möchtest
Du Heilsames bewirken, hast Du
Sehnsucht nach tiefen
Herzensbegegnungen, dann
könnte Heilsame Berührung
etwas für Dich sein.«

Vera Bartholomay

Die heilsame Kraft der Berührung

Stärkende Übungen für Dich und Deine Patienten

– Vera Bartholomay –

Nicht nur Heilpraktiker kennen es zur Genüge. Den ganzen Tag hat man anderen Menschen geholfen und abends ist man selbst vollkommen erledigt. Natürlich sind wir bereit, alles zu geben, was hilfeschende Menschen brauchen könnten. Aber irgendwann müssen wir auch nach unseren eigenen Kräften schauen. Deshalb habe ich hier einige schnelle und unkomplizierte Stärkungsübungen für dich gesammelt, die du auch deinen Patienten mitgeben kannst.

Diese Übungen stammen aus den Vorbereitungsschritten für die energetische Behandlungsmethode „Heilsame Berührung“, die mit ihrer bodenständigen und alltagstauglichen Art sehr leicht erlernt werden kann. Diese moderne Form des klassischen Handauflegens ist keine neue Entdeckung, sondern eine alte Weisheit, die in unterschiedlichsten Formen in verschiedenen Kulturen und Zeiten praktiziert wurde. Die körpertherapeutische Methode will nicht nur Entspannung und Stärkung fördern, sondern auch dazu beitragen, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. So können wir damit ohne jegliche Technologie oder Präparaten mit unseren Händen Heilsames bewirken. Nicht nur therapeutische Praxen benutzen diese Methode – oft als Ergänzung zu ihren anderen Angeboten – sondern auch viele Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Hospize.

Für die untenstehenden Übungen brauchst du aber keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten.

Goldene Kugel im Becken

Diese Übung geht sowohl im Sitzen oder Stehen als auch im Liegen. Lege die Hände nebeneinander oder übereinander circa zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels. Was nimmst du dort wahr? Ist die Haut warm oder kalt? Wie fühlt es sich im Inneren des Beckenraumes an? Fühlt es sich eher gefüllt oder leer an? Nimmst du eine Farbe wahr?

Stelle dir dann vor, dass sich eine kleine goldene Kugel im Becken befindet – ganz tief in deinem Körper. Bei jedem Atemzug wird die goldene Kugel etwas größer, wärmer und leuchtet immer intensiver. Vielleicht magst du dir zusätzlich vorstellen,

dass diese Kugel mit all dem gefüllt wird, was du gerade brauchst – Stärkung, Ruhe, Heilkräfte ...

Mache diese Übung so lange, bis die goldene Kugel den gesamten Beckenraum ausfüllt und diesen hell und warm erleuchtet. Lasse dir mindestens fünf Minuten Zeit für diese Übung.

Unruhe und Stress

Setze dich aufrecht hin. Spüre, wie die Energie im Körper verteilt ist. Wo ist gerade mehr? Wo ist weniger? Du merkst es daran, dass du dich selbst deutlicher dort wahrnehmen kannst, wo gerade mehr Energie ist. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du in einer belasteten Situation im Kopf- oder Oberkörperbereich wesentlich besser mit Energie versorgt bist als im unteren Bereich. Wo geht die Trennlinie im Körper zwischen „mehr“ und „weniger“ Energie?

Wenn du diese Übergangsstelle ungefähr ahnst, stellst du dir vor, diese Trennlinie wäre so etwas wie eine Falltür in einem Boden. Wie der frühere Zugang zum Keller in alten Gebäuden. Öffne die Falltür langsam und erlaube, dass die Energie aus den „oberen Stockwerken“ deines Körpers nach und nach in den unteren „Keller“-Bereich sinken kann. Unterstütze diese Energiebewegung, indem du deine Hände zum Beispiel in den Beckenbereich oder auf die Oberschenkel legst und dort zusätzlich Energie hineinströmen lässt. Mach diese Übung, bis du das Gefühl hast, dass die Energiemenge in den oberen und unteren Körperbereichen gleichmäßig verteilt ist. Prüfe vor allem auch, ob du jetzt genügend Energie in deinen Füßen bemerkst. Spüre den Boden unter den Fußsohlen und bewege die Füße etwas.

Das Lichtbad

Stelle dir vor, wie du durch eine wunderschöne Landschaft wanderst. Es ist Sommer, die Sonne scheint, und du hörst nichts außer den Geräuschen der Natur. In der Nähe plätschert Wasser, und du entdeckst einen kleinen Wasserfall, der in einen See mündet. Du gehst näher und findest eine Stelle unter dem Wasserfall, wo du sicher stehen kannst – ein flacher Stein oder ein Stück Fels. Lasse das

Wasser sanft auf dich hinuntersprühen. Stelle dir vor, dass das fließende Wasser jetzt die Fähigkeit hätte, alles Dunkle, Verbrauchte und Ungute aus deinem Körper hinaus zu spülen. Immer kommt dabei frisches, reines, lichtgetränktes Wasser von oben nach. Und unten fließt alles Verbrauchte wieder aus deinem Körper. Bleibe in dieser Vorstellung, bis du dich gründlich gereinigt und gestärkt fühlst, und gehe dann bewusst wieder aus dem Sprühregen des Wasserfalls hinaus.

Kopfschmerzen

Mit dieser Übung kannst du eventuell die Schmerzen etwas beeinflussen.

Setze oder lege dich hin. Spüre in deinen Kopf hinein. Wo ist der Schmerz genau? Wie „sieht“ die Schmerzstelle aus? Wie groß ist sie? Welche Farbe hat sie? Dann stelle dir vor, der Energiefluss in deinem Kopf würde anfangen, horizontale Kreise in der Höhe der Schmerzstelle zu ziehen. An der konkreten Schmerzstelle darf bei jeder Umkreisung ein Teil des Schmerzes „mitgerissen“ werden und löst sich unterwegs auf. Make diese Kreisimaginationen so lange, bis die Schmerzstelle sich verändert hat. Das bedeutet nicht unbedingt, dass der Schmerz schon ganz weg ist, denn das bedarf meistens etwas Nachwirkzeit. Es genügt, dass du eine erste Veränderung wahrnimmst.

Spüre dann noch mal in deinen Kopf hinein. Lege deine Hände sanft über die Ohren und den Bereich oberhalb der Ohren, sodass du den Kopf ganz zart berührst. Spüre die Energie dort und bewege dann deine Hände langsam weit nach außen zu beiden Seiten hin – mit der Vorstellung, dass du das Energiefeld „mitnehmen“ und erweitern könntest. Eventuell wiederholst du diesen Schritt einige Male, bis du das Gefühl hast, dass ganz viel Raum um deinen Kopf entstanden ist.

Lasse diese Behandlung ein paar Stunden nachwirken, während du zu deinen Alltagsaktivitäten zurückkehrst. Wenn die Schmerzen danach immer noch nicht weg sein sollten, kann die Behandlung wiederholt werden.

Energie wecken

Stelle dich hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Handflächen zeigen zum Boden – die Arme sind vor dem Körper. Hebe die Hände langsam bis zur Herzhöhe und atme dabei ein. Dann senkst du die Hände wieder, die Handflächen zeigen weiterhin zum Boden. Atme dabei aus. Wiederhole diese Übung zwanzig- bis dreißigmal. Die Übung kannst du auch etwas abwandeln: Du atmest wie oben

beschrieben ein und hebst die Hände dabei bis zur Herzhöhe, dann gehen die Arme beim Ausatmen weit seitlich auseinander. Die Handflächen zeigen am Anfang zueinander, am Ende der Bewegung nach vorn. Anschließend gehen die Arme wieder zusammen, dabei atmest du ein. Beim Ausatmen gehen die Hände wieder nach unten, und die Handflächen zeigen dabei nach unten. So kannst du mit dieser Übung nicht nur frische Energie wecken, sondern öffnest auch dein Herz ganz sanft.

Energie schöpfen

Stelle dich in einer breiten Beinstellung hin. Mit den Armen machst du eine weite umschließende Bewegung nach unten bis zum Boden, so als würdest du einen großen Ball vom Boden aufheben. Hebe den „Ball“ nach oben – die Handflächen zeigen nach oben. In Brusthöhe drehst du zuerst die Handflächen nach unten und führst dann die Handrücken zusammen, sodass sie sich berühren. Make dann mit den Armen eine große Bewegung nach oben über den Kopf, soweit die Arme reichen. Danach gehen die Hände auseinander, die Arme werden weit zu den Seiten ausgestreckt und sinken an den Seiten wieder hinunter. Dann gehen die Arme wieder nach unten und greifen den „Ball“. Wiederhole diese Übung zehn- bis fünfzehnmal ganz langsam. Sie darf ruhig drei bis vier Minuten dauern.

Den Körper wahrnehmen

Sorge für eine ungestörte Zeit. Am bequemsten ist diese Übung im Liegen. Spüre zuerst in dich hinein. Wie geht es dir gerade? Bist du unruhig, erschöpft oder eher recht entspannt?

Lass uns jetzt eine Energiereise durch den Körper beginnen. Nimm zuerst deinen rechten großen Zeh wahr. Wie fühlt er sich an? Make keine weiteren Schritte in dieser Übung, bis du wirklich das Gefühl hast, du spürst deinen rechten großen Zeh jetzt ganz genau.

Gehe dann nach und nach weiter zu den einzelnen anderen Zehen am rechten Fuß und wiederhole überall die genaue Wahrnehmung der einzelnen Körperteile. Make das Gleiche mit den Zehen am linken Fuß – erst der große Zeh, dann nacheinander die anderen Zehen. Nimm deine beiden Füße wahr, dann die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leisten. Lasse dir Zeit. Wie fühlt sich das Becken an, der Bauch, die einzelnen Organe, der Brustkorb, der Rücken, die Arme? Zum Schluss spürst du die Schultern, den Hals, das Gesicht und den gesamten Kopf. Wenn du unterwegs auf dieser

Reise durch den Körper zu einer Stelle kommst, die sich nicht so gut anfühlt – vielleicht ist dieser Bereich gerade nicht ganz gesund, schmerzhaft oder er macht etwas Probleme – dann gehst du besonders liebevoll damit um. Stelle dich in deiner Vorstellung ganz freundlich vor diesen Körperteil und frage dich, was er braucht. Mehr Entspannung, ein Loslassen, tiefe Wärme? Was könnte noch heilsam sein? Eine besondere Farbe? Gibt es eine helfende Geste oder ein stärkendes Wort? Brauchst du Hilfe von außen oder kannst du selbst etwas tun? Lasse den Körperteil wirklich „sprechen“, und lass dich überraschen, was er dir sagt.

Lege deine Hände dann spontan dorthin, wo die Hände jetzt hinwollen, und lasse die Energie dort so lange fließen, bis es sich besser anfühlt.

Lichtsäule

Die Übung dauert fünf bis sechs Minuten. Stelle dich bequem, aber stabil hin und schließe die Augen. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Vielleicht bewegst du die Füße etwas, um noch besseren Bodenkontakt zu bekommen.

Stelle dir vor, in einiger Entfernung vor dir befindet sich ein dünner Vorhang, fast so etwas wie ein Schleier. Gehe in deiner Vorstellung zu diesem Vorhang hin und streife ihn sanft zur Seite. Dahinter erscheinen weitere Schleierschichten vor deinem inneren Auge. Schiebe diese nacheinander zur Seite, bis du das Gefühl hast, es kommen keine weiteren Schleierschichten und du kannst jetzt ganz durchgehen. Lasse dir die Zeit, die du dafür brauchst.

Jetzt bist du auf der anderen Seite. Was nimmst du hier wahr? Was ist hier anders? Stelle dir vor, die Luft würde etwas „funkeln“ – überall sind kleine Glitzerteile, so real, als könntest du sie anfassen.

Du merkst dann, dass es in diesem Raum eine Lichtsäule gibt, die groß genug ist, dass du dich mit deinem ganzen Körper in sie hineinstellen kannst. Gehe bewusst in die Säule. Das Licht kommt von oben, aber auch von den Seiten und vom Boden. Wenn du in dieser Säule stehst, kannst du spüren, wie du von allen Seiten mit glitzerndem Licht versorgt wirst. Genieße dieses Gefühl, solange du möchtest.

Danach gehe zum nächsten Schritt über. Spüre, dass auch um dich herum ein Lichtfeld ist. Fast so, als würdest du Licht ausstrahlen. Beim Einatmen holst du das Licht aktiv in deinen Körper hinein, und beim Ausatmen wird das Lichtfeld um dich herum ein Stück größer. Immer größer – Atemzug für Atemzug. Make diese Übung bis du das Gefühl

hast, dein Lichtfeld ist groß und stabil. Dann gehst du bewusst aus der Säule heraus und kehrst in den alltäglichen Raum zurück. Wenn dabei das Gefühl der Lichtsäule noch sehr präsent ist, lässt du es im Alltag weiterwirken.

Bist du schon etwas gestärkt? Dann magst du vielleicht zum Schluss noch ein wenig in die „Heilsame Berührung“ reinschnuppern? Denn die obenstehenden Übungen dienen bei dieser Methode eher zur Vorbereitung auf die körpertherapeutische Arbeit, auch wenn sie natürlich unabhängig davon angewandt werden können.

Die Energie in deinen Händen

Um das Energiegeben einzuüben, kannst du dir vorstellen, dass sich unendliche Mengen von Energie im Universum befinden, und du dir davon jetzt etwas holen kannst.

Lege deine Hände auf eine beliebige Körperstelle der zu behandelnden Person. Stelle dir vor, dein Scheitelbereich würde sich wie ein Trichter öffnen. Im Bereich oberhalb deines Kopfes würde die Energie aus dem Universum die Form eines warmen, goldenen Flusses annehmen, der jetzt langsam in den Trichter und weiter in deinen Körper hineinfließt. Alles in dir wird von dieser warmen Flüssigkeit genährt und gefüllt. Sobald dein Körper gut versorgt ist, lässt du diese leuchtende Flüssigkeit aus deinen Händen und in die andere Person hineinströmen. Du kannst die Wirkung noch verstärken, wenn du dir zusätzlich vorstellst, dass diese Flüssigkeit mit Liebe aufgefüllt ist.

In meinem Buch „**Heilsame Berührung von Körper, Herz und Seele**“ findest du weitere Übungen und Anleitungen, mit denen du diese Methode für dich selbst oder für die Arbeit mit anderen Menschen lernen kannst. Unter www.vera-bartholomay.com/heilsames findest du einige dieser und andere Übungen außerdem als Audiodatei.



Vera Bartholomay

Benztstr. 23, 66123 Saarbrücken
Tel: 0681-323 44
Mobil: 0177-897 15 18
info@vera-bartholomay.com
www.vera-bartholomay.com

Vera Bartholomay ist Autorin mehrerer Bücher, Seminarleiterin für die körpertherapeutische Methode „Heilsame Berührung“ und bildet bundesweit Therapeuten und Lehrer aus.