

Anwendungserfahrungen

Ute Köncke

Münster, im November 2015

Im Frühjahr 1997 lernte ich Erna Weerts kennen. Eine Tanzkursteilnehmerin hatte sie mir empfohlen als eine Frau, die mir mit ihren besonderen Anwendungen vielleicht weiterhelfen könnte. Ich war schon seit einigen Monaten krank, nachdem ich jahrelangen Raubbau an meinem Körper betrieben hatte. Neben zwei separaten Studiengängen arbeitete ich als Organisatorin einer großen Basketballabteilung, spielte selber leistungsorientiert Basketball, trainierte eine Leistungsjugendmannschaft, gab Tanzkurse und hatte noch diverse Nebenjobs. Neben der permanenten Überforderung meines Körpers ging ich auch sonst sehr ruppig mit ihm um. Schon über viele Jahre folgte eine Verletzung der anderen, die ich meistens nicht richtig behandeln ließ, geschweige denn sie genügend auskurierte.

Nur zum besseren Verständnis des Folgenden möchte ich hier einige der Verletzungen aufzählen, die auch zu sichtbaren Veränderungen in meinem Körper führten: Mit drei Jahren wurde ich aufgrund eines angeborenen Herzfehlers operiert. Die Operation führte u.a. zu einer Skoliose im Brustbereich. Intensive Herzprobleme begleiteten mich die ganze Kindheit und Jugend und hätten eigentlich schon ausreichen können, um mich vom Leistungssport abzubringen. Ich wollte aber nicht auf solche Zeichen hören.

Es kamen dann später diverse heftige Verletzungen hinzu, insbesondere durch den intensiven Basketballsport, aber auch durch Stürze. Diese führten zu einem Beckenschiefstand und einer Verdrehung im Becken, sowie zu einem Bruch im Kiefergelenk, im Mittelfußknochen und bei zwei Mittelhandknochen. Dann kamen noch Sehnenrisse in einer Schulter, in einem Daumengrundgelenk sowie in einem Ringfinger hinzu. Aufgrund eines schweren Sturzes gegen einen Heizkörper als kleines Kind hatte ich ein erst später diagnostiziertes Loch im Schädel und bei zwei schweren Zusammenstößen beim Basketball mit dem Kopf führte das zu Gehirnerschütterungen sowie zu einem jahrzehntelangen Knacken im Schädelbereich.

Als nun auch noch Löcher in der Netzhaut festgestellt wurden und ich dies wie immer nicht wirklich ernst nahm, da ich einige Tage nach den Laseroperationen schon wieder Basketball spielte, streikte mein Körper endgültig. Mein Herz befand sich nun im Flimmerzustand und Schmerzen breiteten sich überall im Körper aus. Mich plagten immer wieder auftretende halbseitige Lähmungserscheinungen mit massiven Gleichgewichtsstörungen und Gedächtnislücken. Die Monatsblutungen hörten auf und aufgrund der Lähmungserscheinungen, die sich auch im Beckenbereich heftig zeigten, hatte ich immer wieder Inkontinenzprobleme. Ich reagierte zunehmend empfindlich auf viele Nahrungsmittel, Gerüche sowie Geräusche und fühlte mich insgesamt wie toxisch verseucht. Mein völlig außer Kontrolle geratener Zustand gipfelte dann sogar in einem Nahtoderlebnis, was schließlich die Wende in mein Leben brachte.

Als ich zu Erna Weerts kam, war ich schon einige Monate krank und es dauerte auch noch viele Monate, bis ich mich wieder einigermaßen erholte. Die Behandlungen von Erna Weerts halfen mir sehr, sie linderten die Schmerzen und führten dazu, dass ich langsam selber Verantwortung für meinen geschundenen Körper übernahm. Ich änderte einige relevante Dinge in meinem auch sonst sehr ungesunden Lebenswandel, fing an mich gesünder zu ernähren, etwas mehr zu schlafen und nahm endgültig Abschied vom Leistungssport sowie insgesamt vom Basketball. Es folgten einige Ausbildungen neben meinem Sportmagister-

und BWL-Diplom-Abschluss, die ich aufgrund meiner eigenen Erkrankung nun als wichtig ansah, eine Rückenschullehrer-, Ernährungsberater- und Beckenbodentrainer-Ausbildung. Für meinen beruflichen Werdegang folgte eine Umorientierung weg vom Sportmanagement hin zur persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung. Die wichtigste Ausbildung, als eine Art Lebensschulung durch lebenslanges Lernen, durfte ich jedoch durch Erna Weerts erfahren. Das durch sie Erlernte wurde nun wegbereitend für mein weiteres Leben.

Es hat noch länger gedauert, bis ich erkannt habe, dass mich die intensive Krankenphase mit dem Nahtoderlebnis von meinem bisher eingeschlagenen Weg der Ausbeutung meines Körpers weggeführt hat, hin zu einem achtsameren Umgang mit diesem. Wobei mich aber viele Menschen unterstützt haben, insbesondere neben Erna Weerts auch meine damalige Heilpraktikerin sowie mein lieber Mann.

Nach den ersten Monaten, in denen ich die sehr schönen und sanften Behandlungen durch Erna Weerts genießen durfte, zog sie leider weit fort. Ich habe dann täglich folgende Anwendungen bei mir selber weitergemacht: Wärmestimulation an mehreren Stellen abends vor dem Einschlafen, während der Nacht und morgens beim Aufwachen, sowie die Ganzkörperstreichung und Fußstreichung jeden zweiten Tag nach dem Duschen. Die Linderungen durch Erna Weerts Hände waren zwar größer, aber ich lernte, dass ich mir auch selber helfen konnte. Schon bald durfte ich beeindruckende Gesundungs- und Lösungsprozesse erleben. Vielfältige Erfahrungen habe ich machen können, insbesondere, dass sich sogar die Verletzungen, die sich in Form von Verschiebungen der knöchernen Struktur gezeigt hatten, durch meine eigenen Hände mit Hilfe der Anwendungen von innen heraus wieder lösen können. Wäre Erna Weerts nicht weggezogen, hätte ich die wertvollen Selbsterfahrungen vielleicht nie machen können, da ich die Wirkungen von Löseprozessen sicherlich immer ihren Behandlungen zugeschrieben hätte.

Kurz erzählen möchte ich von meinem ersten und intensivsten Löseprozess, den ich eines Abends im Herbst 1998 erleben durfte. Ich lag im Bett und plötzlich entwickelte sich eine unbändige Kraft in meinem Brustkorb. Heute nach den erlebten Erfahrungen zweier Geburten würde ich die Kraft, die sich damals in meinem Brustkorb wie aus dem Nichts entfaltete, am ehesten mit beginnenden Wehen vergleichen. Ich weckte sofort meinen Mann und bat ihn, zur Schmerzlinderung seine muschelförmigen Hände von vorne und hinten auf mein Brustbein zu legen. Meine Hände legte ich seitlich an den Brustkorb, der dann von alleine anfang, sich seitlich kreisend zu bewegen. Wir spürten beide eine unglaubliche Kraft und es war mir sofort klar, dass dies trotz der heftigen Schmerzen kein Zerstörungs- sondern ein Löseprozess würde.

Es dauerte mindestens eine halbe Stunde bis die kreisenden Bewegungen und die Schmerzen, die sich wie bei Wehen wellenförmig steigerten, endlich auch wieder nachließen und der Löseprozess langsam zur Ruhe kam. In diesem Prozess hatte sich dann die Skoliose, wegen der ich als Kind jahrelang zur Krankengymnastik musste, von innen zurückgebildet, sichtbar und spürbar auch für meinen Mann. Dieser konnte außerdem noch tagelang danach zwei durch einen früheren Sturz verursachte taube Zehen intensiv spüren. Leider sind seine Taubheitsgefühle dann wiedergekommen, aber meine positive Brustkorbveränderung blieb, auch wenn sie noch nicht zu einer vollständigen Harmonisierung im Herz- und Brustkorbbereich geführt hatte. Das vollzog sich dann in weiteren Löseprozessen im Laufe der folgenden Jahre.

Diese Löseprozesse haben sich erstaunlicherweise meistens dann ereignet, wenn ich zuvor zu einer für mich wichtigen Erkenntnis gekommen bin. Davon möchte ich noch kurz

erzählen, denn insbesondere diese Erkenntnisse sind es, die mich auf einen spirituellen Weg geführt haben.

Dem oben beschriebenen ersten Löseprozess ging folgendes Geschehen voraus.

Eher zufällig hatte ich zuvor das Ende des Filmes „Love Story“ gesehen. Ich erinnerte mich sofort, dass ich diesen Film schon einmal als junges Mädchen alleine gesehen hatte. Beim jetzigen Zuschauen wurde mir schlagartig klar, dass meine schon seit der Kindheit gegenwärtigen Gedanken, dass ich nicht lange leben würde, nicht nur mit den vielen schmerzhaften und beängstigenden Herzproblemen, sondern auch mit diesem Film zu tun haben könnten, bei dem die Hauptdarstellerin als junge Frau stirbt. Ein Jahr zuvor hatte ich als 28-jährige dann ja tatsächlich ein Nahtoderlebnis. Mir wurde nun bewusst, mit welcher Kraft und Konsequenz mein ungesunder Lebenswandel, vielleicht aber auch meine durch diesen Film inspirierten kindlichen Gedanken wegbereitend für das Nahtoderlebnis hatten sein können.

An diesem Abend ereignete sich dann der zuvor erzählte intensive Löseprozess in meinem Brustkorb. Im Nachhinein kann ich insbesondere jene Erkenntnis, dass ich mich vielleicht selber mit meinen Gedanken und meinem ungesunden und unachtsamen Lebenswandel bis hin zu einem Nahtoderlebnis geführt hatte, als Ursache sehen für diesen plötzlich startenden und so intensiven Löseprozess. Ich glaube aber auch, dass die täglichen Anwendungen mit meinen Händen erst die Vorbereitung für diesen Löseprozess geschaffen haben. Seit meinem Nahtoderlebnis habe ich keine Angst mehr vor dem Tod. Ich fühle mich nun durch liebevolle geistige Wesenheiten begleitet und weiß, dass es einen höheren Sinn gibt, zu leben, zu sterben und wiedergeboren zu werden ...

In den darauffolgenden Jahren gab es noch viele ähnliche Löseprozesse in meinem Körper, insbesondere im Hüft- und Kopfbereich. Meistens gingen diesen Löseprozessen Geschehnisse voraus, die mich zu einer Erkenntnis geführt hatten. Auch wenn die Löseprozesse oft schmerzhaft und die Erkenntnisse manchmal unangenehm waren, haben sie mich jeweils ein Stück mehr zu mir selbst finden lassen. So haben mir die ursprünglich von außen zugeführten Verletzungen geholfen, einen intensiven Selbstfindungsweg zu gehen, verbunden mit dem schönen Gefühl, den in mir ruhenden Kräften, viel Vertrauen schenken zu können.

Interessant ist dabei noch, dass sich die Löseprozesse nicht an einer zeitlichen Reihenfolge der sich ereigneten Verletzungen zu orientieren scheinen. Ich habe vielmehr das Gefühl, dass eine im oder auch außerhalb meines Körpers liegende Weisheit entscheidet, welcher Löseprozess sich als nächster ereignen soll.

Gerade bei kleineren Löseprozessen haben sich Verschiebungen in der knöchernen Struktur manchmal über mehrere Wochen bis Monate hingezogen, in denen sich der ganze Körper dann unstimmig anfühlte, ohne dass ich jedoch krank wurde. Es fing z.B. manchmal mit plötzlich auftretenden Schmerzen in einem Knie an, zeigte sich in einer Verschiebung und einem Hervortreten eines sehr schmerzhaften Schlüsselbeines und endete dann mit einer intensiven Lösung im Schädelbereich. Anschließend folgte dann endlich wieder eine Harmonisierung im Körpergesamtgefüge. Ich durfte immer spüren, dass der Körper ein verbundenes Gesamtsystem ist, alles musste sich aufeinander neu einstellen, sowohl während als auch nach einem Löseprozess. Das brauchte seine eigene Zeit und seinen eigenen Rhythmus. Ich konnte nichts beschleunigen, nur mit meinen Händen dabei sein, Schmerzen lindern und den Löseprozess mit meinen zuversichtlichen Gedanken positiv begleiten. Wobei diese positiven und möglichst bildhaften Gedanken von einer ganz besonderen Bedeutung zu sein scheinen.

Das Postulat von Erna Weerts, immer ganz freilassend an einen anderen Menschen heranzutreten, gewinnt gerade in Bezug auf meine Erfahrungen, dass der Körper eine eigene Reihenfolge des Lösens verfolgt, eine ganz zentrale Rolle. Es ist für mich nun ganz wichtig, wenn ich andere Menschen behandle, nicht ein konkretes Problem vor Augen oder in meinen Gedanken zu haben, sondern ich versuche ganz frei und nur mit meiner Achtsamkeit an die Person heranzutreten. Ich habe ja die Gewissheit, dass auch dessen Körper durch eine eigene Gesundheitsweisheit geführt wird. Da ist es wichtig, mich als außenstehende Person zurückzunehmen.

Auch die Erfahrung, dass ich mir selbst helfen kann, sogar bei jahrzehntelang zurückliegenden Verletzungen und Verfestigungen in der knöchernen Struktur, ist von unschätzbarem Wert. Sie führt dazu, dass ich nun meine Gesundheit mehr in meiner eigenen Verantwortung sehe und dass ich mit meinen täglichen Anwendungen sowie einem insgesamt gesünderen Lebenswandel meinen eigenen Beitrag für eine gesündere Zukunft leisten kann. Mit der schönen Konsequenz, dass ich neben den vielen beeindruckenden Lösungsprozessen auch insgesamt zu mehr Gesundheit mit einem sehr starken Immunsystem gefunden habe, sowie zu einer tiefen Spiritualität.

Ich bin Erna Weerts sehr dankbar für die wunderbaren Anwendungen, Sie sind einfach zu erlernen und praktisch jederzeit und überall anzuwenden, da man seine eigenen Hände immer dabei hat. Ihre sich in so vielen Beispielen schon bewiesene Wirksamkeit, Gesundheitsprozesse sanft unterstützen zu können, ohne dass die Anwender weitreichende Grundkenntnisse über Körperstrukturen haben müssen, birgt viele Möglichkeiten des Einsatzes. So können die Anwendungen einen sinnvollen Beitrag zur Verbesserung des Gesundheitszustandes jedes Einzelnen bieten. Sie können die Selbstkompetenz und die Selbstverantwortung fördern und damit auch einen wichtigen Beitrag zur Kostenreduzierung für unser Gesundheitssystem leisten.

Vielfältige Erfahrungen gibt es schon heute im Bereich der Geburtsvorbereitung bis hin zur Sterbebegleitung. Die Anwendungen lassen sich sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Intensivmedizin einsetzen und können in Familien, Kindergärten, Schulen, Universitäten, Altenheimen, sozialen Einrichtungen, psycho- und physiotherapeutischen Praxen, Selbsthilfegruppen, Institutionen und Betrieben unterrichtet und praktiziert werden. Sie können die professionelle Pflege erweitern und diese durch eine wirksame Selbstpflege unterstützen. Die Anwendungen lassen sich dabei so kreativ einsetzen und jeder Situation anpassen, dass sie immer hilfreich sein können. Die Qualität der Begegnung der Individuen ist dabei führend.

Wichtig ist, dass jeder selbst entscheiden kann, ob und inwiefern er sich berühren lassen mag. Grundlegend ist dabei die Beachtung einer freilassenden Begegnung bis in die Gedanken hinein. Der folgende von Erna Weerts gegebene Satz umschreibt die Grundhaltung, die bei jeder Anwendung berücksichtigt werden muss: „Ich gebe nicht, ich nehme nicht, ich stelle nur meine Hände und meine Aufmerksamkeit zur Verfügung.“ Diese Grundhaltung bietet Schutz für alle Beteiligten und gibt zusammen mit den besonderen Fähigkeiten der Anwendungen, Selbstregulationsprozesse unterstützen und verstärken zu können, Raum für Veränderungen.

Entnommen aus: Erna Weerts (2017, 2. Aufl.): Dynamisierende Selbstregulation. Elementare Gesundheitspflege und Elementartherapie nach Erna Weerts. Mit Praxisanleitungen (S. 118 f.). Nidda: hpsmedia.