

**Max Sulser**



# Vom Masseur zum Therapeut

**Sumathu**

Der Einstieg in einen  
neuen Beruf:  
Tipps und Gedanken  
für Anfänger



# **Vom Masseur zum Therapeut**

Sumathu

**Der Einstieg in einen neuen Beruf: Tipps und Gedanken für Anfänger**

Max Sulser

zum 20-jährigen Jubiläum des Zentrum Bodyfeet

2. Auflage zum 25-jährigen Jubiläum der Bodyfeet AG

3. Auflage Februar 2015

4. Auflage März 2017

[www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch)

Erscheint im Eigenverlag  
Gestaltung, Layout und Illustrationen: tomtedesign Bern, Philippe Müller  
Fotografien: Zentrum Bodyfeet AG  
Druck: Stämpfli AG, Bern  
ISBN: 3-033-00521-7

---

# Inhalt

1. Vorwort
2. Eine kleine Vorgeschichte
3. Meine Ausbildung zum Masseur
4. Meine ersten Erfahrungen
5. Jede Krankheit hat eine energetische Ursache
6. Denkanstöße für ein glückliches und gesundes Leben
7. Verschiedene manuelle Therapieformen qualifizieren den Therapeuten
8. Die Therapie in der Praxis
9. Der Therapeut ist kein Heiler – Heiler gibt es nicht
10. Krankenkassen
11. Rückblick
12. Schlusswort

Thun, im Herbst 2005, 2., ergänzte Auflage 2011





---

## 1. Vorwort

Bereits 1997 reifte in mir der Entschluss, meine Erlebnisse in Form eines Buches niederzuschreiben. Mehrmals nahm ich einen Anlauf, schrieb Seite um Seite und zerriss sie wieder. Einige Male habe ich die Notizen viele Monate liegengelassen und das Interesse daran wieder verloren. Doch Gedanken an die Vergangenheit sowie ein inneres Bedürfnis trieben mich dazu, auf Papier zu bringen, was ich in den Anfängen meines Berufes als Masseur und Therapeut erlebt habe.

Das Zentrum Bodyfeet ist heute wohl eine der grössten und bedeutendste Fachschule für Naturheilkunde und manuellen Therapien der Schweiz. Dies ermöglichten vor allem meine Mitarbeiter sowie unsere kompetenten Dozenten, Referenten und Kursleiter mit ihrer tatkräftigen Unterstützung. All meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebührt mein besonderer Dank. Mit solchen Menschen zusammenzuarbeiten ist das Schönste für mich.

Darum freut es mich besonders, dass zum 20-jährigen Jubiläum des Zentrum Bodyfeet dieses Buch veröffentlicht wird.

Ich bin ebenso stolz, dass ich zum 25-jährigen Jubiläum diese 2. Auflage herausgeben kann. Zu diesem speziellen Jubiläum hat sich das Zentrum Bodyfeet ein neues Logo geschenkt und den Namen auf Bodyfeet AG gekürzt.

1985 war es ein Start über holperige Wege, oft erschien es aussichtslos all die Steine wegzuräumen, die sich vor mir auf türmten:

Unverstanden von Ärzten und Berufskollegen anderer Massageschulen.

Oft belächelt und nicht ernst genommen.

Ein Alleinkämpfer an vielen Besprechungen mit Verbänden, Behörden und Krankenkassen.

Häufig eine aussichtslose Situation.

Das vorliegende Buch ist kein Fachbuch über Heilmethoden, sondern einzig für Menschen gedacht, die den schönsten Beruf ergreifen wollen, den man sich vorstellen kann. Es soll motivieren, diesen Beruf zu erlernen – und zwar mit viel Hingabe und Demut. Provokative Sätze, die in diesem Buch vorkommen, möge man mir verzeihen.

Simone Hunger und Anna Kienholz haben es als Lektorinnen verstanden den Text ins richtige Licht zu stellen, ohne aber den Inhalt meines Skriptes zu verändern. Ich danke ihnen für diese grosse Arbeit. Heute heisst Simone nicht mehr Hunger, sondern Simone Sulser.

Philippe Müller, tomtedesign, ist es gelungen meine Skizzen in witzige, charmante Illustrationen umzusetzen und damit dem Buch mehr Leben zu verleihen. Dafür möchte ich ihm meinen herzlichen Dank aussprechen.

## 2. Eine kleine Vorgeschichte

Ich hatte das Glück, mit einer sehr lieben und verständnisvollen Mutter, aber einem sehr strengen Vater, einer lieben Schwester und zwei älteren Brüdern in Muri bei Bern aufzuwachsen. Nie hätte ich es mir träumen lassen, all die vielen Jahre sogar als Schul- und Geschäftsleiter tätig zu sein. Jetzt, nach 25 Jahren, trete ich halbwegs in den Ruhestand und bin stolz, die Geschäftsleitung an meine Frau Simone übertragen zu können.

Als Schuljunge, ich glaube, es war in der dritten oder vierten Klasse, interessierte ich mich nämlich nur für zwei Berufe:

Im Alter von zirka 10 Jahren entdeckte ich eines Tages in unserem Garten eine tote Maus. Fassungslos starrte ich auf dieses erbärmliche Geschöpf, worauf ich in der Küche einen Schnitzer holte. Ich zerlegte die Maus auf der Terrassentreppe in viele Teile. Zuerst seziierte ich ihr die Beine weg, dann den Schwanz und den Kopf. Ich war fasziniert – und von diesem Zeitpunkt an wollte ich Frauenarzt werden. Warum ich damals als Kind die seziierte Maus mit dem Beruf Frauenarzt, und nicht Chirurg, assoziierte, ist mir immer noch ein Rätsel. Ja, wer weiss, ob ich ein guter Arzt geworden wäre?

Bereits damals, etwa mit 12 Jahren, beschloss ich ein Buch zu schreiben. Selbstverständlich spielte ich die Hauptrolle – und zwar als Pfarrer. Ich beschrieb mich als Seelsorger in all nur erdenklichen Horrorszenen, wie ich es in meiner Fantasie eben erlebte. Einer meiner älteren Brüder bekam dieses





Buch in die Finger, las es und krümmte sich vor Lachen, worauf ich kurzerhand mein Werk verbrannte. Die Idee, Pfarrer zu werden, blieb jedoch noch einige Zeit.

Auch in meiner Jugend hatte ich bereits eine unternehmerische Ader in mir. Einem Schulkollegen kaufte ich für zwei Franken zwei kleine weiße Tanzmäuschen ab – ein Pärchen. Ich wusste, dass sie sich rasch vermehren würden und rechnete schon den Verdienst aus, wenn ich pro Mäuslein Zweifranken-

fünfzig kassieren würde. Es war tatsächlich so wie ich dachte: Bald tanzten bis zwanzig herzige Mäuslein um die Wette und es wurden immer mehr. Aber die Rechnung ging nicht auf. Ich konnte kein einziges verkaufen – und geschenkt wollte sie auch niemand haben (was ich gar nicht verstehen konnte). Es soll mich nur niemand fragen, was meine Mutter mit den laufend nackten und blinden Neugeborenen machte, welche einfach am darauf folgenden Tag im Käfig fehlten. (Ich weiss es, aber verrate es nicht).

Als zwölfjähriger Junge trat ich der Knabenmusik Bern bei und erlernte das Trompetenspiel. Kaum hatte ich die Schule abgeschlossen, gründete ich ein eigenes Tanzorchester, später folgte eine 16-köpfige Big Band und mit 25 Jahren ein Sextett, welches ich bis zu meinem 32. Altersjahr erfolgreich leitete. Zusätzlich zur Trompete spielte ich Zugposaune, Tenorsaxophon und Querflöte. Meinen Wunsch, mich zum Berufsmusiker ausbilden zu lassen, lehnte mein Vater strikte ab. Er wollte, dass ich einen seriösen und anständigen Beruf erlerne.

Und so entschied ich mich eben für eine kaufmännische Lehre. Natürlich kann ich jetzt im Nachhinein sagen, dass mir diese Berufswahl für meine jetzige Tätigkeit sehr geholfen hat. Ich denke auch, dass ich mein Organisationstalent durch die Militärdienstzeit – immerhin wurde ich Feldweibel – ebenso entwickeln und prägen konnte.

### 3. Meine Ausbildung zum Masseur

Mit 40 Jahren realisierte ich plötzlich, dass sich in meinem Leben etwas ändern musste. In meinem Beruf, im kaufmännischen Bereich, fühlte ich mich zwar glücklich und ausgelastet, und doch fehlte mir etwas. Die Vorstellung, dass es noch 25 Jahre bis zur Pensionierung im gleichen Trab weitergehen sollte, bedrückte und beschäftigte mich. Ich wollte neue Wege gehen und suchte deshalb nach einem Ausgleich, der mich nicht an meinen Beruf erinnern sollte. Da ich finanziell nicht gerade auf Rosen gebettet war, konnte ich nicht einfach meinen Job kündigen und mit einer Zweitausbildung beginnen. Ich suchte nach einer Tätigkeit, welche ich abends und an Wochenenden ausüben konnte – einerseits um einen Zusatzverdienst zu erwirtschaften, andererseits um herauszufinden, ob der neue Beruf mir all das geben würde, was ich in meinem Job vermisste.

Immer wieder grübelte ich, was mir denn nun Spass machen könnte. In dieser Überlegungsphase lernte ich einen Masseur mit eigener Praxis kennen, was zu dieser Zeit aussergewöhnlich war. Er gab mir den Ratschlag, einen Massagekurs zu besuchen und anschliessend bei ihm samstags auszuhelfen. „Das ist es!“. Der Gedanke, bald selbst das Massieren zu beherrschen lies mich nicht mehr los und so schmiedete ich Pläne, wie ich vorgehen wollte. Ich studierte die Zeitungen und suchte nach entsprechenden Kursangeboten. 1984 war jedoch die Auswahl an solchen Angeboten sehr klein. Doch endlich wurde ich fündig – ein kleines Inserat hatte meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen. Obwohl ich so schnell wie möglich mit der Ausbildung beginnen wollte, kostete es mich einige Überwindung, die angegebene Telefonnummer zu wählen. Ich wusste ja nicht, was mich erwartete.

Als ich zur vereinbarten Stunde die Schule besichtigen konnte, sah ich Schüler mit öltriefenden Händen. Wohin man auch blickte, tropfte es nur so und das Grausen packte mich! „Das kann es doch nicht sein!“ dachte ich mir und verabschiedete mich schnell, verunsichert, ob die Massage wirklich das Richtige für mich sei. Doch mein Kol-



lege, der Masseur, lies nicht locker und konnte mich schliesslich überzeugen, doch einen weiteren Versuch bei einer anderen Schule zu wagen.

Ich benötigte viel Mut um einen neuen Anlauf zu tätigen. Nach dem Telefongespräch mit dem Kursleiter der neu ausgewählten Schule, schrieb ich mich gleich für eine erste Lektion ein. Er hatte mich davon überzeugt die beste Schule zu führen!

Trotzdem ging ich mit einem mulmigen Gefühl in die erste Lektion. „Was passiert jetzt? Was muss ich tun? Wieviel muss ich wohl ausziehen?“ Solche Fragen beschäftigten mich sehr. Aber es war halb so schlimm. Ausziehen bis auf den Slip und los ging es. Die ersten Griffe am Rücken – etwas holperig zuerst, aber nach einigen Lektionen fühlte ich mich bereits sicherer. Ich begriff allmählich, wann welche Griffe wo angewendet werden.

Fleissig übte ich die Griffe und schon bald wurde ich auf die bevorstehende Prüfung angesprochen. „Was? Auch noch Anatomie soll ich lernen? Ich will doch massieren und nicht Theorie büffeln?“ Doch der Ehrgeiz hatte mich gepackt und Stunde um Stunde lernte ich Seite um Seite aus einem umfangreichen Skript. Allmählich verstand ich, wie der menschliche Körper funktioniert. Eine Physiotherapeutin unterrichtete einige Abende in Anatomie und Physiologie und ich freute mich auf jede Stunde bei ihr. Es machte richtig Spass und erfüllte mich mit Stolz zu verstehen, wie der menschliche Körper funktioniert. Besonders faszinierte mich der Bewegungsapparat des Menschen, denn zuvor hatte ich ja nicht viel Ahnung. Da die Massage nur am gesunden Menschen angewandt werden darf, wurden keine Krankheitsbilder besprochen. „Pathologie sei ein Thema weiterer Kurse“, wurde mir erklärt.



Schon während dieser ersten Ausbildung veröffentlichte ich winzige Insetrate mit dem Wortlaut: „Masseur-Student sucht Modelle“.

Nach der bestandenen Prüfung hing ich mit grossem Stolz mein erstes Diplom im Keller meines Hauses auf – dort hatte ich extra einen Raum als Massagezimmer eingerichtet. Modelle, die zu

Übungszwecken gratis von mir massiert wurden, hatte ich genügend. Doch nun als „diplomierter Masseur“ war ich an zahlenden Kunden interessiert, die Modelle jedoch an Gratismassagen. Was sollte ich also tun? Ich wollte ein Hobby, mit dem ich auch Geld verdienen konnte. Aber ohne Kunden? „Du musst weiter lernen“, sagte ich mir. Fussreflexzonenmassage war meine nächste Ausbildung. Zuerst die Saat, dann die Ernte.



Nach einiger Zeit nagelte ich mit grosser Freude mein zweites Diplom an die Kellerwand. Kleine Inserate wie „Diplomierter Masseur für die Erhaltung Ihrer Gesundheit“ brachten die ersten Kunden. Ich verdiente ein wenig Sackgeld und freute mich riesig. Für eine Massage verlangte ich 20 Franken und war überglücklich, dass bereits die erste Kundin das Angebot nutzte: 10 Behandlungen kosteten 160 Franken. Bei jeder Neuanmeldung schaute ich neugierig aus dem Fenster, wer wohl kommen mochte. Gedanken wie „Was erwartet der Kunde? Kann ich ihm helfen?“

Wie geht es weiter? Wie alt ist er und wie er wohl aussehen mag?“ verfolgten mich manchmal Tag und Nacht.

Meine erste Kundin war eine ältere Dame. Ich beobachtete sie vom Fenster aus. Am Stock humpelte sie das Strässchen entlang. „Auweia, was mach ich bloss?“, fragte ich mich nervös. Ich wusste nicht, was eine Anamnese ist, aber es war mir von Anfang an wichtig, Zeit zum Zuhören zu haben. Die Dame erzählte und erzählte. Bald kannte ich ihren ganzen Lebenslauf. Ich hörte weiter zu, geduldig und liebevoll.



Sie informierte mich, dass sie künstliche Herzklappen hätte und ihr erzählt worden war, dass besonders eine Fussreflexzonenmassage gut für sie sein könnte.

„Was mach ich jetzt? Darf ich überhaupt massieren?“, fragte ich mich. Ich war zu dieser Stunde sehr mutig, liess mir meine Unsicherheit nicht anmerken und folgte meinem Gefühl, das mir sagte, dass ich massieren durfte, solange ich vorsichtig und einfühlsam voringe. Danach rief ich jedoch sofort ihren Arzt an und fragte, was er wohl dazu meine, seine Patientin mit Fussreflexzonenmassage zu behandeln. Sehr aufgeschlossen erklärte er, dass er keine Ahnung hätte, wovon ich spräche. Aber schaden könne es nicht, solange ich behutsam sei. Und das war ich. Immer mutig sein und Selbstvertrauen haben, das ist wichtig!

Dieses erste Erlebnis hatte mir gezeigt, dass ich nicht Masseur für prophylaktische Anwendungen bleiben wollte. Zudem bekam ich mehr und mehr Anmeldungen von Kunden, die über diese und jene Beschwerden klagten.

Ungefähr zu dieser Zeit beschloss ich, später einmal selbst eine Schule zu gründen, um Masseure und Therapeuten auszubilden. Ich wollte es anders machen, als ich es gelernt hatte. Intensiver, vertiefter, gründlicher und vor allem menschlicher.

Übrigens habe ich die Gelegenheit nie wahrgenommen, meinem Kollegen, der mich auf die Idee des Massierens gebracht hatte, am Samstag auszuhelfen. Ich war von Anfang an bereits so gut ausgelastet, dass ich gar keine Zeit mehr hatte bei ihm auszuhelfen. Aber für den Tipp, mich zum Masseur auszubilden, bin ich ihm heute noch sehr dankbar. Ich freue mich auch, dass dieser Kollege heute selber im Bodyfeet Weiterbildungskurse besucht.

Obwohl mein Kellerzimmer immer häufiger besetzt war, bildete ich mich laufend weiter. Ich investierte viel Zeit und Geld in fast alle Methoden von Naturheilverfahren, aber auch in schulmedizinische Ausbildungen. Kontakte mit Geistheilern brachten mich dazu, den Körper, den Geist und die Seele als Ganzes verstehen zu lernen. Ich arbeitete weiter daran, schulmedizinische Kenntnisse und alternative Heilmethoden kombiniert anzuwenden. Ich gönnte mir keine Ferien und fast kein freies Wochenende. Das Lernen entschädigte mich dafür, ohne freie Tage auszukommen. Parallel zur praktischen Anwendung verschiedener Heilmethoden verschlang ich Buch um Buch. Kontinuierlich baute ich mein Wissen aus und machte mich mit vielen Anwendungen vertraut. Aber es reichte nicht, immer wieder kam ich an meine Grenzen.

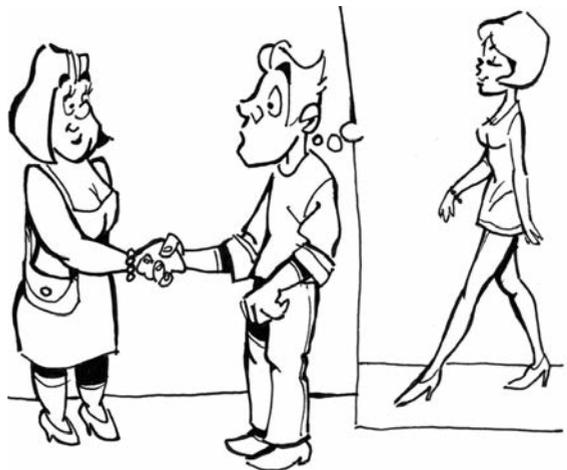
Viele Gespräche mit einem befreundeten Arzt halfen mir dabei auf dem Boden zu bleiben – auch wenn ich mit meiner Therapie erfolgreich war. Wir hatten viele anregende Gespräche über die Theorien Schulmedizin und Naturheilkunde. Dieser aufgeschlossene Arzt hat manuelle Therapiemethoden nie belächelt und eine Verbindung zur Schulmedizin befürwortet. Nach der Gründung der Schule stand er weiterhin immer auf meiner Seite und unterrichtete meine Schüler in Anatomie und Physiologie.

Die Zeit war gekommen meinen Beruf aufzugeben und voll in das neue Gebiet einzusteigen. 1985 gründete ich das Zentrum Bodyfeet (Body = Körper, Feet = Füße). Einen besseren Namen war mir nicht eingefallen. Massageschule Sulzer? Nein!

„Was? Eine Massageschule wollen Sie eröffnen?“, fragte mein Chef erstaunt und nahm kopfschüttelnd meine Kündigung entgegen. Von vielen Seiten wurde ich belächelt. Es war mir jedoch egal. Ich glaubte an meine Vision und an mich. So wagte ich den Sprung ins kalte Wasser und ich habe es nie bereut. Heute kann ich zurückblicken und sagen: „Ich habe es geschafft.“ Natürlich gehörte auch eine Portion Glück dazu, denn ich war der Erste im Berner Oberland, der etwas so „Verrücktes“ anging. Ich bekam dies oft genug zu hören.

Ein winziges Inserat für den Start des ersten Massagekurses brachte gleich vier Schüler. Voller Vorfreude konnte ich es kaum erwarten, die erste Lektion als frischgebackener Kursleiter durchführen zu dürfen und lief schon zwei Stunden vorher nervös im Wohnzimmer herum.

In meiner lebhaften Phantasie stellte ich mir natürlich die ersten Schülerinnen jung, schlank und hübsch vor. Als jedoch zur vorgegebenen Stunde die Hausglocke läutete und ich der ersten Schülerin die Tür öffnete, sah ich der wirklichen Realität entgegen. Hm..., so ist es eben, man soll es auf sich zukommen lassen, dann erlebt man keine Überraschungen.



Nach diesen ersten zwei Stunden Unterricht war ich jedoch so begeistert, dass ich die ganze Nacht nicht schlafen konnte.

Ich war in der glücklichen Lage, dass sich immer mehr Interessenten meldeten und ich die angebotenen Lektionen laufend erweitern konnte. So entstand der noch heute äusserst beliebte individuelle Unterricht. Die neuen Schüler schrieb ich in die bereits laufenden Gruppen ein. So konnte ich jederzeit neue Schüler aufnehmen und musste sie nicht auf einen späteren neuen Kursbeginn verträsten.

Von meinem lockeren Unterricht war ich selber sehr begeistert. Ich kam auch gut bei meinen Schülerinnen an. Überglücklich und stolz war ich, dass bald darauf das Thuner Tagblatt über die neu gegründete MS-Schule (Massage- Schule oder Max Sulser) in einem langen Artikel berichtete.

Dies hatte auch zur Folge, dass ich bald darauf eine Einladung für einen Vortrag in Fussreflexzonenmassage im Zieglerspital Bern erhielt. Ich war sehr begeistert, dass ich einem Ärzteteam, Krankenschwestern und Pflegerinnen die Wirkungsweise und Begründungen dieser Therapieform vorstellen konnte. Für diesen einstündigen Vortrag hatte ich mich sehr gut vorbereitet, kreierte Folien für den Hellraumprojektor und suchte Antworten auf allfällige Fragen. Einige Male trug ich den Text vor dem Spiegel vor, um ein sicheres Auftreten zu üben. Aber es kam ganz anders. Als ich zur bestimmten Stunde den Saal betrat, wurde ich kreidebleich oder knallrot – ich weiss es nicht mehr. Ungefähr dreissig weissgekleidete Herrgötter starrten mich mit ernsten, kritischen, ja fast bösen Gesicht-

tern an. Nur die Oberschwester, welche den Vortrag organisiert hatte, strahlte mich mit einem freundlichen Lächeln an. Dies bewirkte, dass sich mein Schweissausbruch in Rahmen hielt. Natürlich musste ich Fragen beantworten, welche ich nicht erwartet hatte und versuchte doch möglichst glaubhaft zu wirken. Ob mir dies gelang, weiss ich nicht mehr so genau aber es war eine sehr gute Erfahrung.



Das erste halbe Jahr unterrichtete ich im eigenen Haus in einem kleinen, aber harmonisch eingerichteten Kellerzimmer in Uetendorf. Bald darauf gestaltete ich meine Wohnstube in einen Schulungsraum um und nach einem weiteren halben Jahr bezog ich eine 3 1/2-Zimmer-Wohnung im Herzen von Thun.



Ich pflegte auch die Geselligkeit und lud meine immer zahlreicher werdenden Schüler fast täglich in das nahe gelegene Restaurant zu einem Getränk ein. Dadurch entstand eine schöne kameradschaftliche Beziehung untereinander, die ich nie vergessen werde. Ebenfalls lud ich ehemalige Schüler zweimal pro Jahr zu einem „Höck“ ein. Dieser durchgeführte Anlass ergab oft interessante Gespräche über gemachte Erfahrungen und war ein wertvoller Gedankenaustausch.

Mein Kursangebot umfasste vorerst lediglich die Ausbildung in Klassischer Massage und Fussreflexzonenmassage. Bald darauf glaubte ich, eine neue noch nie dagewesene Marktlücke zu entdecken: Die Säuglingsmassage. Säuglinge werden ja einmal Kunden von Morgen – dachte ich.

Mein Kursangebot umfasste vorerst lediglich die Ausbildung in Klassischer Massage und Fussreflexzonenmassage. Bald darauf glaubte ich, eine neue noch nie dagewesene Marktlücke zu entdecken: Die Säuglingsmassage. Säuglinge werden ja einmal Kunden von Morgen – dachte ich.

Mit viel Euphorie habe ich mich sofort in dieses Thema eingelesen und ein kleines Programm zusammengestellt. Drei Sitzungen sollten es sein. Die ersten 30 Minuten bestanden aus energetischen Streichungen auf der Körpervorderseite und einer gleichzeitigen Fussreflexzonenmassage um Bauchkoliken vorzubeugen. Eine Woche darauf die zweiten 30 Minuten auf der Körperrückseite, ebenfalls mit Einbezug von Fussreflexzonenmassage und wieder eine Woche später wurde als Wiederholung der ganze Körper berücksichtigt.

Mit grosser Spannung hatte ich mich auf die ersten Begegnungen der Mütter mit ihren Babys vorbereitet. Den Kursraum stellte ich babygerecht um und achtete besonders auf die Raumtemperatur. Die Mütter sassen auf dem weichen Rebounder (Beschrieb Kapitel 6), die Säuglinge lagen nackt auf deren Beinen. So zeigte ich die energetischen Streichungen



über den Körper sowie einige sanfte Griffe aus der Technik der Fussreflexzonenmassage.

Ich war sehr stolz, hatten sich doch bereits fünf Mütter für die erste Lektion eingeschrieben. Diese erste halbe Stunde war ein wunderschönes und berührendes Erlebnis für mich. Die Mütter streichelten liebevoll und voller Herzlichkeit ihre Babys, welche diese neue Art der Berührung sehr zu genießen

schielen. Anschliessend zogen sich einige Mütter in einen anderen Schulraum zurück, um ihr Baby zu stillen. Natürlich hatte ich selber auch viel zu tun, denn neben dem Instruieren der Griffe war die Hygiene manchmal eine kleine Herausforderung. Hebt sich doch öfter die „Schnäbeli“ der Knäblein und bald darauf war alles pitschnass.

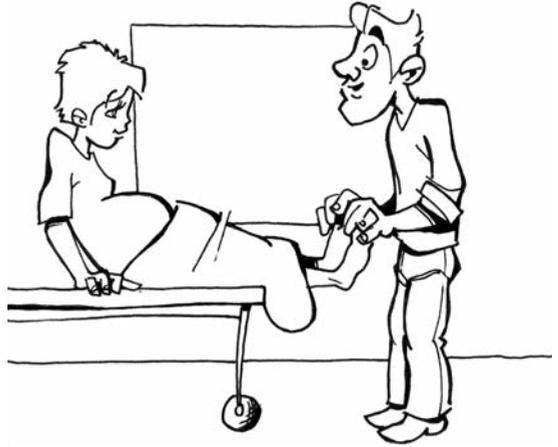
Zu meinem Erstaunen erhielt ich bald nach der ersten Kurslektion einen erbosten Anruf von der Mütterberatungsstelle: „Was tun sie eigentlich? Das ist doch unverantwortbar und unzumutbar für Mutter und Kind?“ Ein Wortschwall von Vorwürfen und Skepsis entlud sich über mich. Ich lud die Dame ein in der nächsten Woche bei der nächsten Sitzung dabei zu sein und sich selber von meiner „Machenschaften“ zu überzeugen. Sie kamen zu Dritt, mit verbissenem und skeptischem Gesichtsausdruck. Wortlos setzten sie sich hin und schauten zu. Sie waren überrascht, wie liebevoll, harmonisch und ausge-

glichen alles ablief, ohne Weinen und Gekreische der Babys. Die Gesichter der drei Damen glätteten sich zunehmend, wurden freundlicher und zuletzt gratulierten sie mir für diese schöne neue Art, die Kommunikation zwischen Mutter und Kind zu fördern.

Besonders berührend fand ich, wenn sich seltenerweise einmal ein Vater mit seinem Baby bemühte.



Nach diesen ersten Erfolgen schrieb ich alle Kinder- und Frauenärzte in ganz Thun und Umgebung an und bat sie, über meine Babymassagekurse zu informieren. Ich stellte extra ein Informationsblatt über die Säuglingsmassage, deren Sinn und Zweck, zusammen. Leider hat kein einziger Arzt darauf reagiert.



Meine Erwartungen erfüllten sich also leider nicht und bald darauf musste ich eine schöne Erfahrung begraben.

Trotzdem behielt ich noch viele Jahre die Babymassage im Angebot, ohne etwas dabei zu verdienen. Gedankt wurde es mir damit, dass sich zunehmend schwangere Frauen meldeten, welche ich mit der Akupunktmassage durch die Schwangerschaft begleiten durfte. Diese Therapieform (Beschrieb Kapitel 7) hilft das energetische Gleichgewicht zu erhalten und dient der Geburtsvorbereitung (natürlich immer in Absprache mit dem Gynäkologen).

So arbeitete ich jeden Tag von frühmorgens bis abends spät, da meine Schüler bereits damals die Kurslektionen individuell zwischen 9 bis 22 Uhr besuchen konnten und ich die ganze Arbeit alleine bewältigte.

1989 wurden auch diese Räumlichkeiten zu eng und ich entschloss mich, in das neu erstellte Gebäude im Aarezentrum Thun umzuziehen. Natürlich war mir bewusst, dass ich viel für die Einrichtungen investieren musste und wagte auch hier den Sprung in eine ungewisse Zukunft.

Zum Glück vermehrten sich die Schülerzahlen weiter und bald darauf stellte ich die erste Assistentin für Therapien und den Unterricht ein. Zu zweit hatten wir grossen Erfolg und ein Umbau zur Vergrößerung erfolgte bereits ein Jahr später. Weitere Erweiterungen folgten Schlag auf Schlag. Ich war stolz auf meine 5-köpfige Bodyfeet-Crew, die mir bald darauf tatkräftig zur Seite stand.

Eine zweite Wohnung und wieder ein Jahr später eine weitere Wohnung auf der gleichen Etage konnte ich dazumieten. Mit Hilfe der bereits gesparten Mittel konnte ich die Räumlichkeiten miteinander verbinden, sodass nur ein Eingang für das ganze Zentrum zur Verfügung steht. Zu dieser Zeit gab ich auch meine Wohnung in Gunten auf und richtete mir ein Studio in einem abgewinkelten Teil dieser drei Wohnungen ein. Da ich fast Tag und Nacht arbeitete, kam mir dieser Zustand sehr gelegen. Denn nach der Arbeitszeit um 22.00 Uhr konnte ich direkt ins Bett fallen, um am nächsten Morgen um 08.30 Uhr die Schule wieder zu eröffnen. Viele Nächte befasste ich mich auch mit der Werbung, der Buchhaltung, den selbsterstellten Sripten und neuen Ideen. Eines Tages lernte ich eine Schülerin kennen, die eine neue Lebensaufgabe in Thun anstrebte und die mich von da an tatkräftig unterstützte.

Mit stundenlangen, ja nächtelangen Gesprächen konnten wir der bestehenden Organisation eine neue Struktur geben. Die Ideen überschlugen sich vielfach. Zu dieser Zeit entstand die Vision, das Zentrum erweitern zu wollen. Uns war es bewusst, noch mehr Einsatz und Investitionen leisten zu müssen. Oft wurde ich von altbekannten Schülern angesprochen: „Max, weißt du noch, dass du einmal gesagt hast, den Sitz nur in Thun zu behalten? Dass du gesagt hast, wer in meiner Schule lernen will, soll nach Thun reisen – alles andere interessiert dich nicht!“ Ja, das waren zu dieser Zeit meine Äusserungen, denn ich wollte keinesfalls nur noch unternehmensführende Tätigkeiten ausüben – und heute sieht alles ganz anders aus.

Dank der Unterstützung meiner Lebenspartnerin und meines Bruders eröffneten wir 1995 die erste Filiale in Rapperswil am Zürichsee und 1998 eine weitere Filiale in Aarau. Das Jahr 1998 war auch der Start einer neuen Ausbildung in Naturheilkunde. Durch dieses Studium zum Naturheilpraktiker/Naturarzt musste demzufolge ein Leiter Naturheilkunde eingestellt werden. Ebenso hatten wir das Glück, einen medizinischen Leiter zu finden, welcher die Verantwortung über die gesamte medizinische Grundlagenausbildung übernahm. Seit dieser Zeit wurde auch die Idee realisiert, verschiedene Zweigstellen in der deutschsprachigen Schweiz zu eröffnen. Ehemaligen talentierten Schülern übertrugen wir die Ausbildungen der Grundkurse in Klassischer Massage und Fussreflexzonenmassage. Damit kommen wir zahlreichen Schülern punkto Fahrweg entgegen. Heute ist das Bodyfeet eine der bedeutendsten Fachschulen in den Bereichen Naturheilkunde und manuelle Therapien in der Schweiz. Es beschäftigt Ende 2010 über 50 Kursleiter und rund 70 Dozenten.

In den vergangenen 25 Jahren bildete das Bodyfeet einige tausend Schüler im Alter von 18- bis 60-jährig aus. Ich erinnere mich noch gut an die älteste Schülerin – sie war 75 Jahre alt. Mit leicht zitternden Händen füllte sie den Anmeldetalon aus. Auf meine Frage, was sie bewogen hatte, in ihrem Alter noch einen Massagekurs zu besuchen, erklärte sie: „Es war schon immer mein Lebenswunsch gewesen, das Massieren zu erlernen, aber mein Ehemann war sehr eifersüchtig und erlaubte es mir nie. Vor sechs Monaten ist er jedoch gestorben und jetzt kann ich mir endlich meinen Traum erfüllen.“ Die gesamte Bodyfeet-Crew hatte Freude daran, ihr eine vereinfachte Rückenmassage beizubringen und zu beobachten, wie sich ihr Gesichtsausdruck von Mal zu Mal veränderte, ja sie sogar fast verjüngte. Von Lektion zu Lektion wurde sie entspannter und fröhlicher – sie sah direkt glücklich aus.



Mit dem individuellen Unterricht, den wir für die Klassische Massage und die Fussreflexzonenmassage anbieten, ist mir etwas gelungen, was das Bodyfeet als einzigartig auszeichnet. Heute weiss ich nicht mehr genau, wie ich überhaupt auf die Idee gekommen war, etwas so Fantastisches in die Realität umzusetzen. Die Schüler können selber bestimmen, an welchen Tagen zu welchen Zeiten sie die Lektionen, die jeweils zwei Stunden dauern, besuchen wollen. Täglich stehen immer vier oder fünf Doppelstunden zur Verfügung. Die Schüler werden in die von ihnen gewünschten Termine eingetragen, bis die Gruppen der entsprechenden Lektionen voll sind. Damit kann der Schüler auch die Intensität des Kurses selber wählen und ist keinem Lernstress ausgesetzt. Umsomehr als ich von der ersten Stunde an keine Begrenzung der Anzahl Lektionen vorgab. Ich war schon damals der Ansicht, wer das Massieren erlernen will, soll so viel Zeit dazu haben, wie er braucht. Menschen mit einer guten Auffassungsgabe lernen schneller und andere mit zwei „linken Händen“ benötigen eben etwas mehr Zeit. Übrigens funktioniert dieses System noch heute. Wir gewinnen viele Schüler damit, weil sie die Lektionen auf den eigenen Zeitplan und Rhythmus abstimmen können. Da auch viele Schüler mit unregelmässigen Arbeitszeiten (Krankenschwester, Pflegerinnen usw.) die Kurse besuchen, kommen wir ihnen mit diesem System entgegen.

Natürlich bin ich mir bewusst, dass diese Organisation des individuellen Unterrichts ein teures System ist, denn es bedingt, dass zu jeder Lektion genügend Kursleiter präsent sind. Aber ich wollte nicht Kurse anbieten, welche an festgelegten Unterrichtszeiten stattfinden und damit die Anzahl Stunden einschränken. Mit und am Menschen zu arbeiten ist eine andere Vorgabe, als einen Sprach- oder Bastelkurs zu belegen.

Nach der Eröffnung im Jahr 1985 hatte ich oft die Gelegenheit andere Massageschulen kennenzulernen. Mein Ziel war immer – und ist es auch heute noch – es anders, beziehungsweise besser zu machen. Die Liebe zur Sache muss im Vordergrund stehen, nicht die Einnahmen aus Kursgeldern.

Auch nach 25 Jahren begleitet uns der Satz: „Jeder Schüler wird mit Liebe und Geduld in das neue Gebiet der Massage eingeführt.“

Bei der Massage steht der Mensch immer im Mittelpunkt. Deshalb bilden Liebe und Respekt gegenüber dem Mitmenschen die Basis für erfolgreiches Therapieren. Diese Philosophie teilen alle Kursleiter mit mir. Ich bin auch sehr glücklich, dass unsere Ärzte die Ausbildungen mit ihrem Fachwissen bereichern und begleiten. Ohne den Einsatz meines Teams wäre es mir nicht möglich, das Bodyfeet in diesem Sinne zu führen.

## 4. Meine ersten Erfahrungen

Bevor ich überhaupt Klienten empfangen konnte, musste das richtige Umfeld geschaffen werden. Ich überlegte mir, wie ein Praxisraum aussehen sollte: „Meine Klienten müssen sich wohl fühlen, Atmosphäre muss er haben und Geborgenheit ausstrahlen. Kein grosses Pult darf mich vom Klienten trennen, auch wenn ich mich dahinter sicherer fühle und mich verstecken kann. Also müssen zwei bequeme Stühle und ein kleiner Tisch angeschafft werden. Eine Kerze wird immer brennen und mir Licht und Kraft geben. Ein Duftlämpfli mit dezentem Aroma rundet alles ab. Die Praxis soll nicht nach Arztpraxis, sondern nach Naturheilmittel duften.

Ein Teppich an einer ansonst kahlen Wand strahlt Wärme aus, denn ich will nicht alle Zertifikate und Diplome aufhängen, die ich in der Zwischenzeit erworben habe.“

Weiter erwarb ich in eine elektrische Massageliege (Höhe und Tiefe verstellbar, Kopfteil separat einstellbar, usw.), da ich bei der Arbeit auch meinen Rücken schonen wollte. Die Liege ist mein Arbeitsgerät und da wollte ich nicht sparen. Zu oft wurde ich auf klapprigen Massageliegen behandelt.

Bei jeder Therapie fragte ich mich: „Was kann ich eigentlich? Reicht mein Wissen aus, den Klienten zu erfüllen, die richtige Therapieform zu wählen und anzuwenden? Und zwar auch dann, wenn der Klient nach einer anderen verlangt? Soll ich auf seine Wünsche eingehen oder die Methode anwenden, die meines Wissens am meisten Erfolg verspricht?“ Zu wenig Selbstvertrauen blockierte mich immer wieder. Am Anfang meinte ich, diejenige Therapieform anwenden zu müssen, die der Klient wünscht und nicht diejenige, welche ihm helfen würde. Ich musste zuerst lernen sicherer aufzutreten.

Mit der Zeit erkannte ich, welche Ursachen entsprechende Beschwerden auslösen können. Manchmal brauchte es Mut eine Therapieform anzuwenden, die dem Klienten noch fremd war.

Einige Beispiele aus der Praxis:

Eine Dame meldete sich für eine Fussreflexzonenmassage an. Sie erzählte, vom Hörensagen wüsste sie, dass es für ihre Schulterprobleme das einzig Richtige wäre. Ich erklärte ihr, dass sich ein Erfolg mit speziellen Muskeldehnungen und Massage, auch Bindegewebsmassage, eher einstellen würde. Und ich freute mich riesig, dass ich damit auch Erfolg hatte. Vielleicht hatte die Dame gedacht, sich bei einer Fussreflexzonenmassage



nicht ausziehen zu müssen. Aber das aufklärende Gespräch vor der Therapie hatte sie überzeugt; sie hatte keine Probleme damit.

Eine schwangere Frau behandelte ich erfolgreich mit der Akupunktmassage (APM), obwohl auch sie sich ursprünglich für eine Fussreflexzonenmassage angemeldet hatte. Die Akupunktmassage gleicht den Energiefluss im Körper aus mit dem Ziel, das energetische Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Kapitel 7 gehe ich näher auf die APM ein.

Ein älterer Herr verlangte für seine Ischiasbeschwerden eine Massage. Dank einem aufklärenden Gespräch konnte ich ihn überzeugen, dass eine Shiatsubehandlung wirkungsvoller sei – und behielt Recht.

### *Nicht nur in der eigenen Praxis Erfahrungen sammeln!*

Häufig meldete ich mich aus Interesse bei einer anderen Praxis an. Jedesmal war ich sehr gespannt, wie es in einer fremden Praxis aussehen und wie ich behandelt werden würde. Viele Behandlungen hatte ich über mich ergehen lassen müssen ohne sie genießen zu können. Mit diesen Erfahrungen konnte ich mich jedoch laufend verbessern und habe diese Kosten nie gescheut.

Eines Tages fiel mir ein Inserat auf: „Neueröffnung einer Massagepraxis“, las ich und meldete mich für eine Behandlung an. „Ich habe Kreuzschmerzen“, erklärte ich. Ein aufklärendes Vorgespräch fand nicht statt. Ich erhielt eine recht gute Massage, jedoch blieb der Slip unberührt an Ort und Stelle und meine Problemzone wurde übergangen. Kreuzschmerzen können nicht fachgerecht über den Slip behandelt werden. Ein Zurückziehen des Slips ist unumgänglich.

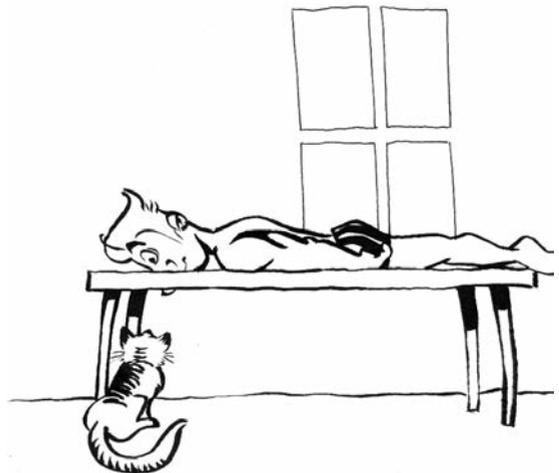
Ebenso fehlte eine fachgerechte Lagerung. Keine Halbrolle unter den Füßen und kalte Beine bekam ich auch noch. Diese Praxis besuchte ich nur einmal.

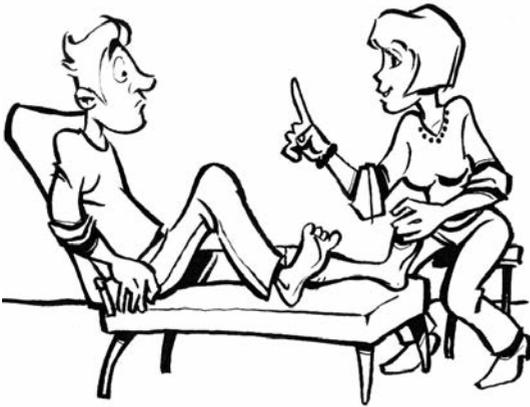
Ein weiteres Inserat „Die Massage für sie und ihn“ fiel mir immer wieder auf. Auf meine Anmeldung hin betrat ich pünktlich das Massagestudio. Vor mir war eine grosse Wand, dekoriert von unzähligen Kursausweisen, Zertifikaten und Diplomen. Da ich nicht gleich empfangen wurde, hatte ich Gelegenheit die Papiere eingehend zu studieren.

Das war wohl Absicht, denn zehn Minuten später wurde ich mit einem „hallo“ begrüsst. Die Masseurin war jung und hatte eine gute Ausstrahlung. Feine zarte Hände massierten meinen Rücken, während eine sanfte, sehr entspannende Musik den Raum berieselte. Ich konnte es geniessen, bis auf einmal ein lautes „Knack“ die Musik unterbrach. Gleichzeitig verliessen die zarten Hände meine Haut – es war wie ein Schock, herausgerissen aus der totalen Entspannung in die kalte Realität: Wenden der Kassette im Gerät – und weiter ging es mit der Massage.

Ich war froh, dass ich mir ein Gerät mit automatischem Wechsler angeschafft hatte.

An einem weiteren Ort wurde ich in einem provisorisch eingerichteten Hinterzimmer massiert und von einer sprungbereiten Katze angestarrt, die meine Nase durch den Kopfschlitz der Massagebank fixierte.





Es war auch nicht witzig, im Hintergrund von einer Riesendogge beobachtet zu werden, welche ein bösesartiges Knurren von sich gab, sobald ich zu ihr schaute (bald schlotterte ich, nicht vor Kälte, sondern aus Angst).

Eine Fussreflexzonenmassage konnte ich nicht genießen, weil mir die Masseurin ihre ganze Lebensgeschichte erzählte. Und es war nicht nur Schönes, was sie zu berichten hatte. Sollte nicht der Klient seinen „Rucksack“ ablegen können? Hier war es jedoch umgekehrt. Die Masseurin konnte ihre Probleme loswerden, nicht ich die meinigen.

Eine andere attraktive Masseurin drehte nach meinem Eintreten sofort den Schlüssel um und schloss die Eingangstüre zu. „Auweia“, dachte ich, „wo bin ich wohl?“ Um die Situation klarzustellen, überreichte ich ihr meine Visitenkarte und informierte sie, dass ich auch Masseur sei. Offenbar bemerkte sie meine Unsicherheit, denn sie erklärte, dass sie die Türe nur abschliesse, um von den Kindern nicht gestört zu werden. Ich denke, dies hätte diskreter geschehen sollen.

Auch eine richtige Schweinerei musste ich einmal erleben und besuchte dieses Studio nur ein einziges Mal. So schön und professionell die Einrichtung gestaltet war, so schmutzig wirkte das

weisse Frotteetuch, auf das ich mich legen sollte. Das Fussende war nicht mehr weiss und am Kopfende bemerkte ich Spuren von Make-up und Lippenstift. Ich rieche es, wenn ein Tuch frisch aus der Waschmaschine kommt, doch aus diesem Tuch roch ich einige andere Düfte. Wer weiss, wie viele Kunden schon darauf behandelt wurden?



Zahlreiche solche Beispiele musste ich in den vergangenen 25 Jahren leider oft erleben. Massieren und Therapieren ohne Vorgespräch scheint üblich zu sein. Wenn ich zurückdenke, hatte es selten jemanden interessiert, wie es mir ging. Schade eigentlich.

Diese Erfahrungen bewogen mich, es anders machen zu wollen. In den Kursen meiner Schule werden solche Erfahrungen weitervermittelt und bereichern die Lektionen. Ziel ist es, Therapeuten auszubilden, die den Beruf mit Liebe, Hingabe und Freude ausüben. Ein Therapeut hat die Pflicht, die Klienten in ihrer Ganzheit zu erfassen und nicht nur das gegenwärtige Problem zu therapieren. Sonst ist er kein Therapeut, sondern ein Masseur. Für einen Masseur, der in Hotels, Fitness-Center oder Saunabetrieben arbeitet oder Sportvereine betreut, sieht das wieder anders aus. Allmählich lernte ich jedoch zu verstehen, dass die Klienten mehr suchen und erwarten als „nur“ eine Massage!

Es ist auch wichtig, ein Vertrauensverhältnis herzustellen. Anvertrautes darf nicht an Drittpersonen weitergeplappert werden. Einmal hörte ich von einer Masseurin, dass sie den Direktor der Firma ... massiert habe, und dieser hätte so lustige Unterhosen mit Herzchen angehabt. Das darf natürlich niemals vorkommen. Schweigepflicht gilt auch in diesem Beruf.



*Vertrauen schenken – Vertrauen gewinnen!*

Übrigens ... eine Abgabe von Abonnements ist in der Therapiepraxis nicht von Vorteil. Wenn ich ein Angebot ausschreibe, dass eine Behandlung CHF 110.– kostet und mit Abonnement von 10 Behandlungen nur CHF 900.– gebe ich zu, dass ich nicht wirklich helfen kann. Der Patient muss demzufolge mindestens 10 mal herkommen. Abonnements sind also nur in einer Gesundheits-Massagepraxis empfehlenswert.

Auch im Bodyfeet massieren wir Dauerkunden, welche für sich Gutes tun wollen und wöchentlich oder monatlich in die Massage kommen. In solchen Fällen geben wir keine Abo-Angebote, sondern so nach 10 – 12 Massagen sagen wir: „Heute ist die Massage für Sie gratis.“ Was geschieht jetzt? Der Kunde ist übergelukkig, überrascht und spricht dies weiter. Es ist für ihn nicht selbstverständlich – anders als wenn er ein Abo gekauft hätte. Dieses Vorgehen kommt übrigens sehr gut an und hat auch weitere Kunden gebracht. Mundwerbung ist die beste Werbung!

---

## 5. Jede Krankheit hat eine energetische Ursache

Vielleicht ist es nicht leicht zu verstehen, dass Krankheiten energetische Ursachen haben. In der Schulmedizin stehen die beweisbaren und greifbaren Aspekte und das daraus entstandene Symptom der Krankheit im Vordergrund.

Unser Körper wird im Alter anfälliger für Krankheiten. Mit zunehmendem Alter fühlen wir hier ein Ziehen, dort einen Schmerz, ein Unwohlsein oder eine Bewegungseinschränkung. Dies ist auch normal, denn der Körper bringt zum Ausdruck, was er über Jahrzehnte erlebt und durchgemacht hat. Ebenso ist ein gewisser Verschleiss und eine Abnützung spürbar.

Auch wenn ich mich oft sehr deutlich und extrem ausdrücke, lasse ich es jedem Leser offen zu glauben, was er will und das für ihn Wichtige und Richtige daraus zu entnehmen. Gerne möchte ich Impulse setzen, um sich etwas Zeit zu nehmen und über sich selbst nachzudenken. Dies ist ein erster Schritt zur Selbsthilfe und zur Mobilisierung von Selbstheilungskräften. Sollte ich jedoch in dem einen oder anderen Thema jemandem zu nahe treten, ist dies eine Gelegenheit, über das „eigene Ich“ und Umfeld nachzudenken, daraus persönliche Schlüsse zu ziehen und eventuelle Entscheidungen zu treffen. Es wird für den Leser jedoch nicht immer einfach sein zuzugeben, dass nachfolgende Äusserungen oder Behauptungen auf ihn selber zutreffen.

*Gedanken – Energie – Wirkung!*

### **Gedanken schwächen oder stärken den Körper**

Positive Gedanken sind gute Energien und gute Energien stärken den Körper. Selbstvertrauen und Freude am Leben stärken die Energie. Eine starke Energie bedeutet Gesundheit, Harmonie mit sich und der Umwelt, Glück und Geborgenheit.

Negative Gedanken wie Schuldgefühle, Ängste, Unzufriedenheit und Frust oder auch Neid, Hass, Eifersucht sind dementsprechend negative Energien, die den Körper schwächen. Negative Energien werden sich früher oder später in körperlichen Verspannungen niederschlagen. Dauerhafte Verspannungen über Jahre hinweg führen zu körperlichen Beschwerden und Krankheiten.

## **Dem Gedanken folgt die Energie**

Ein jedermanns Ziel sollte es sein, dauernden Frust im Leben in ein positives, glückliches Lebensgefühl umzuwandeln, eine nicht immer leichte Aufgabe. Wenn die Energie unbehindert in unserem Körper fließen kann, sind wir gesund. Gedanken sind unsere grösste Kraft und können Berge versetzen.



## **Der Energie folgt die Wirkung**

Wenn es gelingt, das in uns übergeordnete Energiesystem zu stärken, fühlen wir die Wirkung oft sofort. Erfolg wird sich einstellen. Gesundheit, Wohlbefinden und Glück sind uns sicher. Das ist die Wirkung von ausgeglichener Energie. Wir sind äusseren negativen Einflüssen gewachsen und müssen uns

nicht über jede Kleinigkeit ärgern. Bewusst werden, was uns schwächt, kann bereits ein erster Schritt zur Entwicklung und Förderung von Selbstheilungskräften sein, die in jedem Menschen schlummern.

Gedanken sind Energien. Alles wächst, wenn wir uns darauf konzentrieren.

- wenn wir uns auf unsere Schwächen konzentrieren, wachsen diese.
- wenn wir uns auf unsere Beschwerden konzentrieren, nehmen diese weiter zu.
- wenn wir uns auf Mangel an Geld konzentrieren, wächst dieser Mangel und wir werden nie Geld haben.

Also ändern wir diese Gedankenenergie:

- wir konzentrieren uns auf unsere Gesundheit und fühlen uns gleich besser.
- wir konzentrieren uns auf Wohlstand, und stellen fest, dass dieser zunimmt.

Je kraftvoller dein Denken ist, desto grösser ist die Chance, dass sich die Gedanken verwirklichen. Diese Liste kannst du beliebig ergänzen.

Und noch eine andere Idee, denke einmal darüber nach:

Wenn ich mit meinem Auto unterwegs bin, habe ich ganz selten Probleme, einen Parkplatz zu finden. Ungefähr 2-3 Kilometer vor dem Ziel sende ich eine Bitte an das Universum, dass für mich ein Parkplatz frei wird oder dass ich freie Einfahrt in das Parkhaus erhalte. Diesen Wunsch gebe ich mit tiefen Gedanken weiter. Es ist unglaublich, wie

dieses Vorgehen funktioniert. Versuche es doch selber, du wirst erstaunt sein. Wenn ich ein Geschenk erhalte, sage ich danke – also auch in diesem Fall nicht vergessen, für das Geschenk „Parkplatz“ zu danken.

Beispiele aus der Praxis:

Die Ehefrau verlässt ihren Mann mit zwei noch kleinen Kindern, weil sie nicht mehr zufrieden ist. Das Geld fehlt für Ferien, der Ehemann arbeitet zu viel und ist immer seltener zu Hause, weil er im Beruf weiterkommen will. Kochen, waschen, bügeln und natürlich die „lieben“ Kinder führen immer mehr zu Unzufriedenheit und Frust.

„Was soll das? Will ich das? Soll das das Leben sein, wie ich es mir vorgestellt habe?“ Die innere Stimme sagt: „Nein, so nicht.“ Ob im Frieden oder Streit, nach einiger Zeit der Trennung folgt die Scheidung.

„Was habe ich falsch gemacht? Ich habe doch nur das Beste für die Familie gewollt – und jetzt ist doch alles falsch gelaufen!“ Schuldgefühle belasten den Ehemann dermaßen, dass die bald eintretenden Verspannungen unweigerlich zu körperlichen Beschwerden führen. Ebenso können die Schuldgefühle den Kindern gegenüber sich stark belastend auswirken. Auch hier haben seine Gedanken Wirkung gezeigt.

Auch Angstgefühle schwächen die Energie - Angst, den zunehmenden Verpflichtungen nicht nachkommen zu können, Angst den Arbeitsplatz zu verlieren.

Oft kommen unüberlegtes Heben schwerer Gegenstände, unausgewogene Lebensweise, Schlafstörungen oder zu wenig Schlaf hinzu und der Teufelskreis ist perfekt.

In der Praxis höre ich solche und ähnliche Geschichten leider immer wieder. Natürlich auch in umgekehrter Weise:

Dem Ehemann wird es zu langweilig und eintönig mit seiner Familie. Seine attraktive Sekretärin vergöttert ihn und liest ihm seine Wünsche von den Augen ab.

Die Ehefrau vermisst die Aufmerksamkeit ihres Partners und beginnt unter körperlicher Verspannung und Beschwerden zu leiden.

Dem Ehemann hingegen geht es blendend. Er ist frisch verliebt, pflegt sich wieder – was er seit langem vernachlässigt hat. Seine früheren Spannungen lösen sich, er erlebt ein neues Glücksgefühl und ist wieder topfit.

*Wenn die Lebenskraft gestört ist, greift die Störung auf das schwächste Organ!*

Wenn ich mein Energiesystem schwäche, indem ich vor einer Grippewelle Angst habe, werde ich mich unweigerlich auch anstecken. Gedanken wie „komme mir nicht zu nahe, ich möchte mich nicht von dir anstecken lassen“ schwächen die Energie und machen krank. Positive Gedanken hingegen stärken die Energie: „Ich bin stark und mein Immunsystem verfügt über genügend Abwehrkräfte. Diese Grippewelle werde ich gesund und glücklich überstehen.“ Auch die körperliche Konstitution und Veranlagung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Wenn ich daran zweifle das gesteckte Ziel zu erreichen, werde ich scheitern. Mit guten und ehrlichen Gedanken, mit Zuversicht und Selbstvertrauen stärke ich mich und strahle auch die erforderliche Energie aus. Wie ich bereits aufgezeigt habe, folgt der Energie die Wirkung.

„Kann ich eine eigene Massage- oder Therapiepraxis eröffnen? Werde ich wohl Klienten erhalten, die ich erfolgreich behandeln kann? Werde ich auch den Mietzins für die Praxis herauschlagen und von meiner neuen Tätigkeit leben können?“

Dies sind Zweifel, die ich von meinen Schülern leider immer wieder höre. Aber solche Zweifel behindern den Erfolg. Ich muss solche negativen Gedanken loslassen, um eine positive Einstellung zu gewinnen und an folgendes glauben: „Ich werde Erfolg haben. Ich habe viel gelernt und will meinen Mitmenschen helfen. In meiner neu eingerichteten Praxis kann ich mein Bestes geben und bin gut auf meine Klienten vorbereitet.“ Der Wunsch zu helfen steht vor der Gewinnsucht. Ich bin überzeugt, dass sich mit dieser positiven Energie der Erfolg einstellen wird.

Als ich die erste Mitarbeiterin einstellte, dachte ich zuerst auch, es müsste eine Kosmetikerin sein, die zwischendurch noch Schlankheitsbehandlungen durchführen könnte, um so eine zusätzliche Einnahmequelle zu erhalten. Doch wir hatten nur bei denjenigen Damen Erfolg, welche auch tatsächlich unserem Rat folgten: Ernährung umstellen, viel Wasser trinken, unbedingt tägliche Bewegung einhalten usw. Manchmal war es frustrierend, wenn wir nach einer Schlankheitsbehandlung beobachten konnten, wie einige Klientinnen ein Mega-Mars kauten oder sich beim Mittagessen an einer Riesen-Pizza vergnügten. Ein grosser Erfolg blieb also aus, weil wir nicht ehrlich daran glaubten. Das Herzblut fehlte.

Dabei kommt mir eine peinliche Situation in den Sinn, an die ich mich nicht gerne erinnere. Im Nachhinein mussten wir jedoch trotzdem herzlich darüber lachen. Eine etwas füllige Dame hob bei der Behandlung ihren schweren Busen nach oben, um der Kosmetikerin Platz für die Bauchbehandlung zu geben. Und diese sagte, ohne weiter zu überlegen: „Lassen sie ihre Brüste nur hängen, es stört mich bei der Behandlung nicht.“



Zahlreiche ehemalige Schüler haben heute mit ihren therapeutischen Praxen grossen Erfolg, andere schliessen jedoch ihre Praxis nach wenigen Monaten wieder. Doch beide – die Erfolgreichen und die nicht Erfolgreichen – haben die gleiche Ausbildung genossen und die Abschlussprüfungen bestanden. Beide haben dieselbe Anzahl Unterrichtsstunden absolviert und dasselbe gelernt. Und viele, heute erfolgreiche Therapeuten, zählten nicht gerade zu meinen talentiertesten Schülern. Warum wohl? Nicht nur die Ausbildungsstunden und eine erfolgreiche Abschlussprüfung zählen, sondern die Erfahrung und vor allem das Herz. Das Selbstvertrauen, das Auftreten, die Ausstrahlung – die positive Energie!

*Nicht an sich selber zweifeln – sondern an sich glauben!*

Wenn du jetzt denkst: „Locker geschrieben und gesagt, mein Leben hat mir jedoch etwas anderes bewiesen oder Leid zugefügt“, stimmt dies nur deshalb, weil du nicht versucht hast, in deinem Leben etwas zu verändern – ernsthaft zu verändern, meine ich.



Im Leben wird es immer wieder Situationen geben, die sich nicht verändern

lassen. Aber mit einer positiven Einstellung kann man Negatives besser verarbeiten und sogar positive Aspekte daran erkennen. Selten ist etwas nur negativ. Nehmen wir als banales Beispiel das Wetter in der Schweiz. Es bringt uns auch nicht jeden Tag nur Sonnenschein. Warum bei andauerndem Regen den Kopf hängen lassen? Die Natur braucht Wasser um zu gedeihen. Warum nicht versuchen, etwas Positives darin zu sehen und daraus zu machen? Zum Beispiel ein gemeinsames Spiel mit den Kindern, ein Kinobesuch, Einladungen pflegen oder gemütlich ein Buch lesen.

*Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich!*

Wenn es tatsächlich nicht möglich ist, im Leben etwas zu verändern, ist es aber stets möglich, etwas Gutes für sich zu tun. Den Lebenspartner kann ich nicht einfach austauschen. Vielleicht ist es mir auch nicht möglich, sofort den Arbeitsplatz zu wechseln, wenn die Arbeit nicht meinen Vorstellungen entspricht und mich deshalb belastet. Aber ich kann ein befriedigendes Hobby aufnehmen, das mich für einige Stunden aufladen lässt, oder einen Abend mit Freunden verbringen und abschalten vom täglichen Frust. Es gibt viele Möglichkeiten für sich selbst eine Lösung zu suchen, wenn ein „Ausbrechen“ unmöglich erscheint.

*Verändere dich – und du wirst die Welt verändern!*

### **Gesundheit therapieren statt Krankheit pflegen**

In der Praxis nehme ich immer wieder wahr, dass viele Patienten unglücklich sind. Unglücklich über den Zustand des Daseins, sich fragend nach dem Sinn und Zweck des Lebens. Natürlich haben sie Beschwerden, denn der Arzt hat dies mit seiner Diagnose bestätigt. Ob Rücken- oder Gelenkschmerzen, ob organische Störungen, sie sind da und spürbar, schmerzhaft und oft kaum auszuhalten. Die Röntgenbilder und Laboruntersuche beweisen es. Oft ist jedoch dem Patienten nur mit einem Arztbesuch nicht geholfen. Die Schmerzen können unter Umständen nur durch Medikamente gelindert werden, das heißt, die Symptome werden zwar behandelt, oft aber nicht die Ursache. Wir überlegen also, weshalb und, oder wodurch die Beschwerden eintreten.

Weitere Gründe für diese oft langwierigen und schmerzhaften Gesundheitsbeeinträchtigungen ist die bewegungsarme und häufig sitzende Lebensweise und natürlich auch zivilisationsbedingtes Fehlverhalten. Mit Medikamenten lösen wir das Problem deshalb

nicht. Beschwerden werden damit nur verdeckt oder zubetoniert. Der Körper wird sich also einen anderen Weg suchen, sein Ungleichgewicht zum Ausdruck zu bringen. Schmerzen werden an einer anderen Stelle in anderer Weise auftreten. Für die daraus folgenden Beschwerden gibt es wiederum weitere Medikamente, um die Symptome zu behandeln. Die Ursache kann aber an einem ganz anderen Ort im Körper seinen Ursprung haben.

Natürlich sind schulmedizinische Therapien und Medikamente heute nicht mehr wegzudenken. Schade ist nur, dass durch die immer grössere Aufsplittung der einzelnen Bereiche, das heisst durch die Spezialisierung, selten ganzheitliche Therapiekonzepte angewendet werden. Im Wissen, dass jedes Medikament eine Nebenwirkung inne hat, ist hier die Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde wünschenswert, damit mit Hilfe der Naturheilkunde die innere Abwehr gesteigert und Belastungen aus dem Körper ausgeleitet werden können.

Bei unseren Therapeutenausbildungen lehnen wir die Schulmedizin in keiner Weise ab, orientieren uns aber weitgehend an die westlichen Heilmethoden. Unsere Medizin hat für mich selbstverständlich einen grossen Stellenwert. Beispielsweise bei einem Unfall, einem Herzinfarkt oder bei Infektionskrankheiten bin ich froh, einen kompetenten Arzt zugegen zu haben. Ich kann mich aber auch fragen, aus welchen Gründen ich einen Unfall oder einen Herzinfarkt erlitten habe. Vielleicht wäre das Unheil nicht geschehen, wenn ich mein Leben und meine Gewohnheiten anders eingeteilt hätte. Denn die Wirkung folgt der Energie, die von meinen Gedanken gesteuert wird.

### *Eigenverantwortung wahrnehmen!*

Weshalb kehren immer mehr Patienten der traditionellen Schulmedizin den Rücken zu, holen sich Hilfe bei einem Komplementärmediziner, Therapeuten oder Naturheilpraktiker? Sie erwarten eine ganzheitliche Behandlung – und eine ganzheitliche Behandlung erfordert Zeit. Der Patient muss die Verantwortung für seine Krankheit übernehmen. Es muss dem Patienten klar dargelegt werden, für sich selbst etwas zu tun, Veränderungen durchzuführen und nicht die Verantwortung dem Therapeuten zu überlassen. Normalerweise übergeben kranke Menschen ihre Krankheit dem Arzt. Im Sinne von: „Bitte mach mich wieder gesund!“. In der Naturheilpraxis hingegen steht im Vordergrund, gemeinsam mit dem Patienten zu erforschen, aus welchen Gründen die Beschwerden entstanden sind.

*Der Westen pflegt die Krankheit – der Osten therapiert die Gesundheit!*

### **Gesund durch Zuhören und Berühren**

In der Praxis höre ich immer wieder: „Wenn ich zum Arzt gehe, hat er keine Zeit, er kann oder will nicht zuhören“.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass das „Zuhören können“ die halbe Therapie ist. Wenn der Hilfesuchende einen aufmerksamen und verständnisvollen Zuhörer hat, können sich Schmerzen oft vermindern. Man ist gelöst und befreit, denn es hat jemand Verständnis für die vorgetragenen Sorgen gezeigt. Es ist dringend nötig, dass wir lernen wieder richtig zuzuhören.



Ich habe auch schon selbst erlebt, dass mir der Arzt zum Verabschieden freundlich seine Hand hingestreckt hat mit der Bemerkung: „Nehmen Sie täglich 3x2 von diesen Tabletten.“

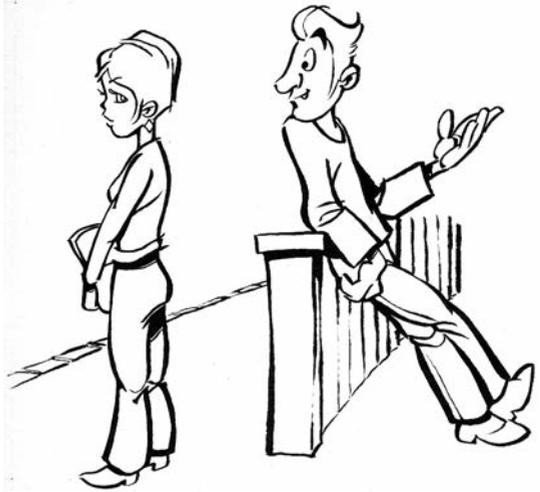
Adieu, draussen war ich. Aber eigentlich war ich mit meinen Erläuterungen über meine Beschwerden noch gar nicht fertig. Vielleicht hätte ich noch etwas Wichtiges hinzufügen können, das für den Arzt zur Aufklärung hilfreich gewesen wäre. Aber was macht man, wenn

die Zeit zum Zuhören fehlt? Soll man blindes Vertrauen haben und empfohlene Medikamente einnehmen oder eine weitere Meinung einholen? Wer Eigenverantwortung tragen will, muss sich für die letztere Variante entscheiden.

Ziel und Bestreben ist es sich in der Praxis Zeit zu nehmen. Zeit für den Hilfesuchenden, Zeit zuzuhören, Vertrauen zu vermitteln und das Anvertraute ernst zu nehmen.

Wer hat heute noch Zeit zum Zuhören? Der Nachbar? Kaum, denn wenn ich ihm mein Leid klage, hat er noch grössere Sorgen und erzählt nur noch von sich. Seine Probleme sind ihm wichtiger als meine. Ist es nicht so? Ausserdem hat jeder für jede Lebenssituation immer sofort einen gut gemeinten Ratschlag zur Hand, auch wenn oft nur Zuhören die bessere Hilfe wäre.

Hört dir dein Partner noch richtig zu? Wenn du mit einem ehrlichen „ja“ antworten kannst, gratuliere ich dir, denn du kannst dich glücklich schätzen. Vielfach ist es leider nicht der Fall. Meist ist jeder mit seinen eigenen Problemen so beschäftigt, dass es ihn nur noch am Rande interessiert. Und vielleicht ist er auch gar nicht mehr daran interessiert zuzuhören – was leider auch vorkommen kann. Zuhören muss gelernt sein und wir müssen es wieder lernen. Deshalb nehmen wir uns Zeit für unsere Patienten. Der gewissenhafte Therapeut



wird sich ebenfalls bemühen, den Patienten auf seine Eigenverantwortung hinzuweisen. Nur ein „Konsumieren“ von Behandlungen wird keinen dauerhaften Erfolg nach sich ziehen. Ebenfalls sind Anteilnahme und Zuwendung von grösster Bedeutung.

Ein Säugling kann nicht überleben, wenn er keine Liebe, sprich Streicheleinheiten, erhält. Jeder Mensch will berührt, gestreichelt werden und braucht seine Nestwärme. Der Mensch ist nicht geschaffen, alleine und ohne Zuwendung zu sein. Aus dem Satz: „Ich lebe lieber alleine, als alles noch einmal erleben zu müssen, was mir das Leben in den letzten Jahren mit meinem Partner gebracht hat“ ist vor allem Frust herauszuhören. Aber die Zeit wird kommen, wo man sich wieder nach einer Begegnung sehnt, nach einem Partner an der Seite, der nicht nur in guten Zeiten, sondern auch in schwierigen Situationen zu einem steht.

Der Therapeut kann nicht den Partner ersetzen, aber dem Klienten in der Phase der Einsamkeit ein Gefühl von Verständnis und Wärme entgegenbringen. In diesem Fall darf jedoch nie eine Abhängigkeit vom Klienten zum Therapeuten entstehen. Denke einmal daran, wie wohltuend eine Massage sein kann. Sich hinlegen, die Augen schliessen und wieder einmal den eigenen Körper, auch in seiner Tiefe, zu spüren. Jede Art von manueller Therapie ist in solchen Lebenssituationen der Einsamkeit hilfreich.

*Der beste Arzt des Kranken ist seine Lebenskraft!*



Beim Therapieren stehen also das Zuhören und das Gespräch im Vordergrund. Weiter vermag Körperkontakt Verspannungen zu lösen und mit der Übernahme von Selbstverantwortung kann der Klient den ersten Schritt machen, um seine Selbstheilungskräfte anzuregen.

„Die Zeit heilt alle Wunden, deshalb muss man in der Arztpraxis so lange warten“.

Ein bisschen zynisch, ich weiss. Aus welchen Gründen auch immer hört man oft, dass der Hausarzt oder der Spezialist keine neuen Patienten annehmen kann. Weshalb sind er und seine Arztpraxis überfordert? Pflegt er die Krankheit seiner Patienten, dass sie ihm erhalten bleiben? Sorgt er für seine Zukunft vor? Hat er mit seiner „alten Kundschaft“ genug zu tun und kann deshalb keine neuen Patienten annehmen?

Oder liegt es am Konsumverhalten der Gesellschaft? „Schliesslich bezahle ich hohe Krankenversicherungsprämien und habe das Anrecht auf den Arztbesuch“.

Begebe ich mich bei der kleinsten Erkältung zum Arzt, statt mich ins Bett zu legen und mit Grossmutter's natürlichen Hausrezepten die Geschichte auszukurieren? Wer kann es sich heute schon leisten, wegen einer einfachen Erkältung eine Woche im Bett zu liegen? Was würde der Arbeitgeber dazu sagen?

Die Kostenexplosion im Gesundheitswesen liegt also einerseits sicherlich am zunehmendem Konsumverhalten und der fehlenden Eigenverantwortung, andererseits an unserer ungesunden Gesellschaftsform.

Dies ist auch ein Weg, die Gesundheitskosten im Krankheitswesen hoch zuhalten. Ist es nicht so?

Der Vorteil einer Naturheilpraxis ist es, keine grossen Amortisationen für medizinische Geräte, Praxiseinrichtungen und Personal leisten zu müssen. Mit einem finanziellen Mindestaufwand, aber mit Herz und Seele kann auf natürlichem Weg geholfen werden – jedoch nur, wenn der Patient Eigenverantwortung übernimmt.

Ich habe einmal mit einem Arzt über die Medikamentenabgabe gesprochen, wie sie praktisch leider in vielen Arztpraxen üblich ist. Auf die Frage, warum ein Arzt für jedes kleinste „Weh-Weh“ ein Medikament abgeben müsse, obwohl es doch auch andere Möglichkeiten gäbe, erhielt ich folgende Antwort: „Natürlich ginge es oft ohne Medikament, die Patienten wollen es aber so haben. Wenn ich es nicht verabreichen würde, verdient ein anderer Arzt daran.“ Eine echt tolle Meinung dieses Arztes. Selbstverständlich kann man nicht alle Ärzte über den gleichen Kamm scheren - es gibt ja auch schlechte Therapeuten und Naturheilpraktiker.

Ein weiterer und wichtiger Teil der Therapie ist ebenfalls die Technik, das Beherrschen der verschiedenen Heilmethoden. Wenn ich auf die vom Arzt diagnostizierten Beschwerden eingehen will, ist es wichtig, dass ich die Anatomie und Physiologie sowie fundierte Kenntnisse in Pathologie des menschlichen Körpers kenne. In unseren Ausbildungen erarbeiten die Schüler auch die naturheilkundlichen Möglichkeiten, damit eine Behandlung optimal ausgerichtet werden kann. Die Behandlung basiert darauf, schulmedizinische Kenntnisse mit alternativen Heilmethoden anwenden und verbinden zu können.

Der gewissenhafte Therapeut wird sich also bemühen, den Patienten auf seine Eigenverantwortung hinzuweisen. Nur ein Konsumieren von Behandlungen wird keinen dauerhaften Erfolg nach sich ziehen. Anteilnahme und Zuwendung sind deshalb von grösster Bedeutung. Ich bin davon überzeugt, dass eine Ausbildung in nur einer Heilmethode nicht hilfreich sein kann.

Wenn sich jemand in der Heilmethode der Fussreflexzonenmassage ausbilden lässt, ist er wohl in der Lage, verschiedene Beschwerden erfolgreich zu behandeln, die für diese Art von Methode indiziert sind. Es gibt aber viele Krankheitssymptome, die mit anderen Heilmethoden effizienter behandelt werden können. Ein gut ausgebildeter Therapeut arbeitet mit verschiedenen Methoden erfolgreicher und deshalb kostengünstiger. Das eigentliche Problem zu erkennen und dementsprechend zu handeln, ist



eine weitere wichtige Voraussetzung zum erfolgreichen Therapieren. Ich komme im Kapitel 10 näher darauf zu sprechen.

## 6. Denkanstösse für ein glückliches und gesundes Leben

In meiner langjährigen Erfahrung als Therapeut habe ich hauptsächlich fünf Bereiche wahrgenommen, die häufig den Ursprung für körperliche Beschwerden bilden: Beziehung, Beruf, Umfeld, Ernährung, Sport.

### **Beziehung**

Im ersten Jahr der Verliebtheit ist alles rosarot oder himmelblau. Man verbringt Stunden mit Gesprächen um sich kennenzulernen, oft bis in die frühen Morgenstunden, erzählt einander das vergangene Leben und schmiedet Zukunftspläne. Fröhlich ist man dennoch fit, geht glücklich zur Arbeit, ist mit sich selbst zufrieden und freut sich auf das nächste Wiedersehen. Der Ärger in der Firma ist nicht mehr so wichtig. Man ist stolz darauf, sich mit dem neuen Partner in der Öffentlichkeit zu zeigen und ihn vorzustellen.

Energetisch gesehen ist man ausgeglichen, fühlt sich in Form und ist rundum zufrieden. In der leider nur kurzen Zeit der Verliebtheit fühlt man keine Beschwerden mehr, denn man ist in „seiner Mitte“. Verliebte schütten Glückshormone aus (Serotonin), die auf einmal alle körperlichen Gebrechen verdrängen. Verliebtheit bedeutet Glück, energetisches Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Befriedigung und allgemeine Zufriedenheit. Durch diese Glückshormone wird man gegenüber äusseren und inneren Einflüssen widerstandsfähiger, fühlt sich gelöst und ist entspannt. Es gibt kaum eine bessere Zeit, um sich ausgeglichen und befreit zu fühlen, als wenn man verliebt ist.

Serotonin wird als körpereigenes Glückshormon bezeichnet – es bringt gute Laune. Ein Serotoninmangel wirkt sich direkt auf die Psyche aus. Wir sind schlecht gelaunt, fühlen uns müde, deprimiert und haben ein grosses Verlangen nach Süßem. Je konzentrierter die Zuckerbombe ist, desto mehr Serotonin wird gebildet. Verliebte benötigen keine Zuckerbomben, sie schütten Serotonin selber aus.

Leider dauert diese Zeit der Verliebtheit nicht ewig, wenn man nicht daran arbeitet. Bald kommt der Alltag, die Verliebtheit stumpft ab, das wunderschöne



Kribbeln verschwindet. Man kennt sich, hat sich alles erzählt, die guten Eigenschaften werden von den weniger guten überschattet.

Auf die Glückshormone folgen nun Stresshormone. Es ist auf einmal nicht mehr möglich, eine halbe Nacht lang zu diskutieren, wie in der Phase der Verliebtheit. Lieber geht man um 23.00 Uhr oder noch früher zu Bett, damit man am folgenden Tag einigermassen fit für den Stress in der Firma respektiv fit für die Kinder ist. Der Alltag überschattet oft das gemeinsame Glück.

### *Geniesse die Hochs und lerne aus den Tiefs!*

Ein vielfaches alltägliches Muster?

Für die Ehefrau stehen die Probleme mit den Kindern, den Nachbarn, den Lehrern im Vordergrund.

Der Ehemann hat sich mit Problemen in seinem Arbeitsbereich auseinanderzusetzen, kämpft eventuell mit Existenzängsten, hegt Befürchtungen seinen Job zu verlieren und bekundet Mühe, sich in die Problematik seiner Familie einzufühlen. Stammkneipe, Sport, Internet, Zeitung oder der Fernseher sind ihm wichtiger geworden als die Familie.

Die Beziehung ist beiden gleichgültig geworden. Sie tauschen keine zärtlichen Worte mehr aus, versuchen nicht mehr dem Partner eine Freude zu bereiten, haben keine liebevollen Gesten füreinander übrig, bemühen sich nicht mehr, dem Partner zu gefallen, ihn zu verführen. Beide lassen sich gehen und fragen sich frustriert: „Wieso soll ich mir noch Mühe geben? Der andere tut es ja auch nicht.“

Die Kinder werden älter, die Mutter setzt Fettpölsterchen an und der Vater ein Bierbäuchlein.



„Liebe Ehefrau, weißt du noch, wie wichtig du ihm warst? Alles hatte er für dich aufgegeben, nichts war ihm wichtiger als du. Jetzt sitzt er da, brummt vor sich hin, gleichgültig, langweilig, ohne Interesse für dich und trägt nur noch seine ausgebeulten Jeans.“

„Lieber Ehemann, weißt du noch, wie wichtig du ihr warst? Deine Frau hatte sich für dich schön gemacht, zog sich sexy an, war an allem interessiert. Jetzt ist sie gleichgültig, kommt aus ihren Leggings nicht mehr heraus und trägt schon lange nur noch ‘Birkenstock-Schlarpen’.“

### *Statt Liebeslust – Beziehungsfrust!*

Er wird vielleicht im Beruf befördert, sie bleibt im Frust einer Hausfrau stehen und nimmt irgendwann eine Gelegenheit wahr, wieder in den erlernten oder einen anderen Beruf einzusteigen. Er hat die Möglichkeit, im Berufsleben weiterzukommen, im Freundeskreis oder am Stammtisch Befriedigung zu erhalten.

Sie besucht einen Bastelkurs oder Sprachkurs (oder Massagekurs?). Wird es dieser Beziehung helfen? Wohl kaum. Die Ehepartner entfernen sich immer mehr voneinander bis jeder schliesslich seinen eigenen Weg geht.

Ich will nicht leugnen, dass ich ähnliche Situationen selbst erlebt habe. Gerade deshalb möchte ich jeden Leser ermuntern, in diesem Bereich etwas zu unternehmen und zu ändern versuchen, bevor man sich auseinandergeliebt hat. Dazu braucht es aber beide Partner.

### *Miteinander – nicht nebeneinander!*

Viele Paare sehen nur noch die Schwächen und Fehler des Partners. Kaum wird dem Partner ein Lob ausgesprochen. Manchmal könnte man meinen, dass der Partner überhaupt nichts mehr richtig machen kann.

Warum sich nicht einmal bemühen nur noch das Positive zu sehen? Wenn ich jeden Tag alle Stärken meines Partners zu sehen versuche, auch wenn es schwerfallen sollte, werde ich bald feststellen, dass die positiven Gefühle ebenfalls stärker werden. Die positive Einstellung führt dazu, dass die Schwächen in den Hintergrund treten und die Stärken wieder geschätzt werden können. Versuche es!

### *Der Weg zum anderen führt über dich selbst!*

Wir sollten in der Partnerschaft miteinander anstreben, die Probleme des anderen zu diskutieren. Miteinander stärken wir unser Energiesystem, indem wir reden, Ängste und



Unzufriedenheiten ausmerzen und Bedürfnisse mitteilen.

Versuchen wir den Alltagsrhythmus mit einem gemütlichen Nachtessen zu zweit, einem Kino- oder Theaterbesuch zu durchbrechen. Vielleicht können wir auch alte, vergessene Freunde, Bekannte oder Verwandte zu einem Drink oder Abendessen einladen. Das haben wir doch schon lange Zeit nicht mehr gemacht. Aber bei einem solchen Anlass sollten die persönlichen Probleme nicht vor dem Besuch erläutert werden.

Es ist leider oft der Fall, dass „schmutzige Wäsche“ im Beisein von Freunden gewaschen wird. Dies ist für die Beziehung nicht förderlich und motiviert überhaupt nicht, etwas zu ändern oder zu verbessern. Ausserdem fühlen die Besucher die Spannungen und gehen weiterem Kontakt aus dem Wege.

Du wirst feststellen, dass eine positive Einstellung deine körpereigenen Kräfte um ein Vielfaches steigert. Du fühlst dich ausgeglichen und glücklich, Verspannungen und Beschwerden treten in den Hintergrund.

### **Beruf**

Viele Hilfesuchende in der Praxis jammern über ihren Beruf. Vielleicht ist es die von den Eltern erzwungene berufliche Laufbahn, oder ein erlernter Beruf ohne innere Befriedigung. Die Unzufriedenheit kommt deutlich zum Ausdruck. Stelle einmal vor, was die Psyche und der Körper durchleben muss, wenn du dich über Jahre unzufrieden fühlst. Berufliche Unzufriedenheit, Über- oder Unterforderung führen zu täglichem Frust. Ein unglückliches Klima am Arbeitsplatz, vielleicht der Arbeitgeber, der Vorgesetzte, Teamkollegen oder unterstellte Mitarbeiter stressen im Alltag. Es kann auch sein, dass der Lohn oder die Einrichtungen am Arbeitsplatz nicht mit den Vorstellungen übereinstimmen, die man hat. Man fühlt sich tagtäglich unwohl und unzufrieden.

Wenn dies über Jahre oder Jahrzehnte so abläuft, hat es weitreichende Folgen. Das körpereigene Energiesystem muss zusammenbrechen, der Körper wird dies mit Beschwerden oder Krankheiten zum Ausdruck bringen. Es wird mir nicht helfen einen Arzt zu konsultieren. Medikamente, zum Beispiel zur Beruhigung, wirken nur solange ich diese einnehme. Einen Therapeuten zu konsultieren, hilft auch nur zur momentanen körperlichen Entspannung. Beide Besuche sind lediglich ein Konsumieren von diesen Möglichkeiten und werden nicht dauerhaft hilfreich sein.



Die Eigenverantwortung liegt auch hier bei jedem selbst. Ich muss selbst etwas zu verändern versuchen. Es kann notwendig sein, den Arbeitgeber zu wechseln oder mit einem Hobby einen Ausgleich für die Situation zu finden. Natürlich wird es nicht leicht sein, solche Veränderungen von heute auf morgen durchzuführen. Aber es lohnt sich bestimmt, einmal darüber nachzudenken.

Spreche mit deinem Partner darüber, spreche über deinen Frust – es wird dir gut tun. Wenn du auf die Probleme deines Partners eingehst, also einfach einmal zuhören, kann er vielleicht auch deine Situation verstehen. Gesprächsstoff ist somit wieder vorhanden.

Wie auch immer dein Leben im jetzigen Zeitpunkt aussieht, konzentriere dich nur auf positive Ereignisse, sie werden sich verstärken. Auch in der schlimmsten Pechsträhne wirst du immer etwas finden, woran du dich erfreuen kannst.

*Eine Änderung muss bei dir selbst beginnen!*

### **Das Umfeld**

Belastet dich das Umfeld, die Wohnung oder der Wohnort? Wenn irgendetwas in dieser Richtung störend wirkt, ändere die Situation und nehme die eigene Verantwortung wahr.

Es gibt andere, vielleicht auch schönere Wohnungen oder Häuser. Vielfach ist man zu bequem eine Veränderung anzustreben. „Wir wohnen schon so lange hier, der Mietzins ist viel günstiger, die Schule für die Kinder ist in der Nähe.“ Begründungen, die oft zu hören sind. Stimmen aber alle nicht, dies sind nur Ausreden. Denke einmal darüber nach, was geschehen wird, wenn du ein neues Zuhause einrichten kannst.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Jahrelang litt der Ehemann an Rückenbeschwerden und war in ärztlicher Behandlung. Nach langem Hin und Her entschied er sich einen Therapeuten aufzusuchen. Er erzählte folgende Geschichte: Seine Frau wollte die Wohnsituation seit Jahren unbedingt verändern – vom Einfamilienhaus weg in eine Eigentumswohnung mit der Begründung, in ihrem Alter wäre es einfacher eine Wohnung als ein Haus zu bewirtschaften. Mit der Wohnungssuche hatten seine Probleme begonnen. Der Ehemann wollte sein Haus nicht verlassen, übergab deshalb das Weitere einfach seiner Frau – und litt. Auch die Therapie half ihm jeweils nur kurzfristig, denn er tat nichts, um die Ursache seiner Rückenbeschwerden zu verändern. Die Beschwerden holten ihn immer wieder ein. Nach über zwei Jahren fand das Ehepaar endlich ein geeignetes Objekt, das auch dem Ehemann gefiel. Es hatte einen kleinen Garten, um den sich beide auch im Alter kümmern können. Der Umzug fand statt und seitdem ist das Ehepaar wieder glücklich. Der bald 70-jährige Rentner lebt seither beschwerdefrei. Er arbeitet heute im Garten, hat damit wieder eine Aufgabe und eine schöne Zukunft vor sich. Sogar in der Beziehung mit seiner Frau hat sich vieles verändert und verbessert. Gespräche über die Neugestaltung von Wohnung und Garten lassen das frühere liebevolle Verhältnis wieder aufleben.

Dieses Paar konnte mit einem Umzug das energetische Gleichgewicht wieder herstellen und altersbedingte Beschwerden in den Griff bekommen.

### **Ernährung**

Bedauerlicherweise muss ich feststellen, dass die Zahl von übergewichtigen Klienten in unserer Praxis von Jahr zu Jahr ansteigt. Es ist schwierig, solche Patienten erfolgreich zu behandeln, denn ein Erfolg kann sich nur durch eine Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten einstellen. Da ich kein Experte im Bereich „Gesunde Ernährung“ bin, überlasse ich dieses Thema den Fachexperten. Hier nur ein kleiner Ratschlag:

Es gibt viel Literatur über gesunde Ernährung. Jeder Autor schreibt, was für ihn gut war. Dies muss aber nicht unbedingt auch auf dich zutreffen. Deshalb warne ich vor Diäten und den zahlreich angebotenen Abmagerungskuren, die hilfreich sein sollen – es aber nur sind, solange man sie anwendet. Sobald man wieder zum normalen Essverhalten zurückkehrt, nimmt man das verlorene Gewicht rasch wieder zu und oft sogar noch einige Kilos mehr. Bald fühlt man sich frustriert, man lehnt den eigenen Körper ab und isst unkontrolliert aus lauter Frust.

Vorsicht ist deshalb bei den unzähligen Inseraten geboten. Lasse dich von Fachleuten beraten. Höre nicht auf die Nachbarn und andere Besserwisser.

### **Sport**

Sportliche Tätigkeiten sind das A und O für den Körper. Und trotzdem sage ich oft: „Sport ist Mord“. Warum?

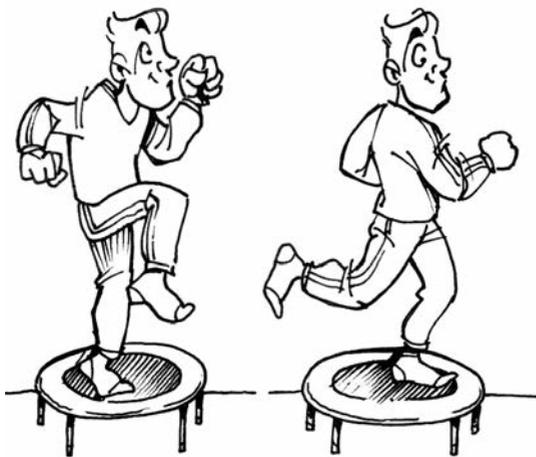
Vielfach werden in den jungen Lebensjahren die sportlichen Leistungen überbewertet und über das körperliche Mass betrieben. Unser Körper, unsere Gelenke sind nicht für extreme Sportarten gebaut. Der Verschleiss wird gefördert und mit zunehmendem Alter wird man rascher ermüden und Einschränkungen feststellen.

In der Praxis vernehme ich oft, wie sich die Patienten damit brüsten, wie und welchen Sport sie in jungen Jahren betrieben (übertrieben) haben. „Aber eben, jetzt sind wir älter geworden und der Arzt sagte, mit der Gelenkarthrose müsse ich jetzt leben“. Müssen wir das wirklich?

Eine muskuläre ausgeglichene Sportart ist bestimmt von grösster Wichtigkeit. Ausgeglichene Sportarten sind zum Beispiel Schwimmen, Gehen, Radfahren und Joggen auf dem Rebounder. Der Rebounder ist ein spezielles Trainingsgerät um energetisches Gleichgewicht aufzubauen. Durch die Federung schwingt der Körper auf und ab und die Wirkung ist grösser als auf harten Strassen. Die Gelenke werden geschont und nicht belastet.

#### *Der Rebounder – eine kleine runde Energie-Insel!*

Während der Aufwärtsschwingung erlebt der gesamte Organismus für einen Moment einen schwerelosen Zustand. Der Körper wird in dieser Bewegungsphase entlastet und das Körpervolumen in die Länge gezogen.



Bei der Abwärtsschwingung verdichtet sich das Körpervolumen, weil die Schwerkraft (Gravitation) in dieser Phase des Abfederns am stärksten auf den Organismus wirkt. Die gesamte Zellstruktur wird angespannt, jede Zelle tonisiert und aktiviert.

Auf der strukturellen Ebene verbessern bzw. verfeinern sich sowohl die Körperwahrnehmung als auch die Körperhaltung. Auf angenehm effiziente Weise wird das Muskel-, Binde-, Knorpel- und Knochengewebe gestärkt. Gleichzeitig

werden mit wenig Kraftaufwand Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Lymphfähigkeit angeregt. Als weiterer positiver Effekt stellt sich eine vertiefte Atmung ein.

Auf der energetischen Ebene wird der Energiefluss in den Organen und Meridianen angeregt, wobei die rhythmischen Zug- und Druckimpulse wie eine dynamische Akupressurmassage wirken. Jede Zelle wird dabei energetisch aufgeladen und vitalisiert.

Auf der Kommunikations-Ebene erfolgt ein verbesserter Informationsaustausch unter den Zellen. Dies hat unter anderem den erfreulichen Effekt, dass die Gleichgewichts- und Bewegungskoordination, die Verbindung zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte sowie die Sinnesfunktionen verbessert werden.

Bei den oben aufgeführten sportlichen Aktivitäten werden die Muskeln beider Körperseiten gleichzeitig trainiert. Dies bewirkt eine ausgeglichene Haltung unserer Körperstatik und nicht eine einseitige Belastung. Bewegung ist gesund, aber sie soll nicht übertrieben werden. Bei übertriebenen Leistungen frage ich mich: „Treibe ich Sport – oder bleibe ich lieber gesund?“

Die Lösung heisst deshalb: Sport soll Spass sein und nicht Stress. Laufen oder joggen mit Verstand ist gesünder, als ein Marathonläufer zu werden. Es kommt nicht auf Bestzeiten oder Streckenrekorde an, sondern auf das Wohlbefinden.

*Erfrischen statt Erschöpfen!*

Meiner Erfahrung nach sind die fünf Bereiche Beziehung, Beruf, Umfeld, Ernährung und Sport am häufigsten für Einwirkungen auf unser seelisches und damit auch körperliches Gleichgewicht verantwortlich. Versuchen wir deshalb, die bestmöglichen Schlüsse daraus zu ziehen. Was kann ich in meinem Leben ändern?



*Dem Leben kann man nicht mehr Tage geben – aber dem Tag mehr Leben!*

Versuche deinem Alltag mehr Leben zu geben – mehr Lebensinhalt, mehr Befriedigung, mehr Herausforderung. Dies kann ein Spaziergang im Feld oder Wald sein. Es kann auch ein Theaterbesuch, ein Konzert, ein Kinobesuch oder einfach irgendeine Ablenkung vom tristen Alltag sein. Vielleicht schaffst du dir einen Hund an. Dieser braucht Bewegung und Arbeit und kann dich aus dem Alltagstrott befreien. Statt sich im Alleinsein zu verkriechen und dabei zu verkümmern, kann man doch versuchen, sich für all das Schöne, was unsere Welt bietet, zu öffnen und zu interessieren. Man muss das Schöne nur sehen wollen.

Übrigens: Simone hat mich über viele Jahre bearbeitet und darum gebeten, einen Hund anzuschaffen, was ich strikt ablehnte. Jetzt begrüßen mich sogar zwei Hunde überschwänglich, wenn ich nach Hause komme. Auch wenn die Hunde manchmal nerven (Kinder können auch nerven), könnte ich nie mehr ohne sie sein.

Noch ein Beispiel über das Thema „Gedanken, Energie, Wirkung“:

Eines Tages hat Simone vorgeschlagen, einen ausgeschriebenen Kurs mit dem Titel: „Ressourcing – der Weg zu deinem Erfolg“ zu besuchen. Es waren etwa 80 Kursteilnehmer anwesend, der Erfolgstrainer sprühte voller Energie und sprach die ersten beiden Stunden vor allem über das Thema „Verlierer und Gewinner in der heutigen Wirtschaft“. Die Loser, schwarze Enten oder Winner, weisse Schwäne – wie er es nannte.

Es kamen viele Rollenspiele zur Anwendung, welche ich überhaupt nicht mag. Ich war gezwungen mitzumachen und als es gegen Abend eindunkelte, wurden wir auf ein Feld



geführt. Ein riesiges Feuer brannte und jeder Teilnehmer musste das vorher beschriebene Papier mit den Angaben „was will ich in meinem Leben loswerden?“ auf den Scheiterhaufen werfen (selbstverständlich auch mit den Gedanken dazu).

Anschliessend wurden wir wieder in den Saal geführt und die Ansage lautete: „Jetzt tanzen wir wie wild, austoben, bewegen – und hopp, jeder für sich!“ Oh, wie ich solche Sachen hasse. Nach 30 Minuten hiess es, „Schuhe ausziehen und nacktfüssig aufs Feld“. Ich ahnte was kommt – und so war es.

Das Feuer wurde als rot glühende Kohlen auf einer Länge von vielleicht 20 Metern als Strasse ausgelegt. Feuerlaufen war angesagt. Im Chor mussten wir aus vollem Halse schreien: „Du schaffst es! Wir schaffen es! Ich schaffe es!“

Es bildete sich eine lange Einkerolonne der Teilnehmer und jeder, der über die Glut wandelte, wurde mit diesem tosenden Geschrei begleitet. Und jeder Einzelne schrie aus voller Kehle, wenn er das Feuerlaufen überstanden hat.



Die Umgebung war sehr dunkel und ich wollte mich davonschleichen – das hätte auch niemand bemerkt. Simone liess dies nicht zu und so kam es, dass ich auf einmal als Erster vor der Glut stand. Vom Trainer bekam ich noch den Rat, ja nicht auf die Glut zu sehen, sondern geradeaus einen Baum anzupeilen. So spazierte ich los und glaubte es kaum. Es fühlte sich an wie ein Gehen auf warmer Watte. Am Ende schrie auch ich aus vollem Hals – ich denke vor Freude und Stolz. Ich habe es geschafft!

Alle 80 Kursteilnehmer haben das Feuerlaufen ohne Brandwunden überstanden. Es war ein ganz unbeschreibliches Gefühl, das noch Stunden andauerte. Wir konnten einfach nicht verstehen, was wir erlebt haben.

Ich bin davon überzeugt, dass ich mir die Füße verbrannt hätte, wenn ich ängstlich auf die Glut gesehen hätte mit den Gedanken, hoffentlich verbrenne ich mich nicht. Ein unglaublich schönes Erlebnis über die Tatsache, dass den Gedanken die Energie und der Energie die Wirkung folgt.



## 7. Verschiedene manuelle Therapieformen qualifizieren den Therapeuten

Bevor ich einige verschiedene Therapieformen kurz vorstelle, möchte ich etwas zur Unterrichtsform vorausschicken. Seit der Gründung meiner Massagefachschule sprechen sich alle Schüler und Lehrer per Du an. Ausschlaggebend dafür waren meine Erfahrungen an den vielen Ausbildungsstätten, an denen ich meine Ausbildungen absolvierte. Überall sprach man sich stets in der Höflichkeitsform an, was bewirkte, dass die Atmosphäre steif war und ich mich wie eine Nummer oder ein unpersönliches Wesen fühlte.

„Herr Sulser, Sie können sich jetzt bis auf den Slip ausziehen. Oh nein, die Socken können Sie schon noch anbehalten, sonst kriegen Sie kalte Füße.“

Solche und manchmal auch andere peinliche Situationen wollte ich meinen Schülern ersparen. Vielen Ersteinsteigern hilft ein „Du“ die ersten Hemmschwellen zu überschreiten. Nur einmal in diesen letzten 25 Jahren bekam ich in einem meiner Kurse zu hören: „Ich möchte lieber per „Sie“ bleiben, sonst geht mir alles zu nahe.“ Ich denke, dass solche Reaktionen auch respektiert werden sollten. Diese Kursteilnehmerin wurde jedoch von den anderen Schülern gemieden und ich glaube auch nicht, dass dieser Kurstag für sie ein Erfolg war. Sie hat sich auch nicht für weitere Kurse eingetragen.

Ich war immer sehr stolz und wurde oft bewundert, dass ich jeden, wirklich jeden Schüler mit dem Vornamen ansprechen konnte. Es stand auch in den Unterlagen, dass ich jeden Schüler persönlich kenne. Dies ging die ersten zehn Jahre gut. „Morgen Sandy, hallo Violette und Lara, tschüss Daniel (manchmal besucht uns ja auch ein männliches Wesen), wie geht es dir Nelly?“ So und ähnlich tönte es jeden Tag. Doch mit der Erweiterung des Kursangebotes sowie der Vergrößerung der Räumlichkeiten und des Mitarbeiterstabes verlor ich leider diesen, für mich so wichtigen, Kontakt. Es wurde peinlich, wenn ich am Vormittag eine neue Schülerin begrüßte: „Hallo, ich bin der Max,



wir sind hier alle per du. Ich heisse dich willkommen, Ursula.“ Sekunden später hatte ich Ursula vergessen, weil sich meine Gedanken wieder mit anderen Projekten befassten und bereits am Nachmittag meinte ich, eine neue Schülerin zu sehen. „Hallo, darf ich mich vorstellen? Ich bin der Max.“ Peinlich, als sie erwiderte: „Ja ja, das hast du schon heute Vormittag gesagt – ich bin immer noch die Ursula.“

Die Geschäftsleitung und all die zahlreichen Dinge, die sich manchmal zu überstürzen schienen, nahmen meine Zeit so stark in Anspruch, dass ich die direkte Schülerbetreuung meinen Mitarbeitern überlassen musste.

### **Fundament: Medizinische Grundlagen**

Es ist sehr wichtig, dass sich ein Masseur und angehender Therapeut mit dem menschlichen Körper auseinandersetzt. Eine fundierte Schulung ist deshalb unerlässlich. Der Unterricht im Bodyfeet umfasst eine gründliche theoretische Ausbildung in schulmedizinischen Grundlagen, die von einem Arzt am Schluss des Studiums überprüft wird. Die theoretischen Fächer gehen auf die Grundlagen der Biologie, Anatomie, Physiologie und Pathologie ein. Folgende Gebiete werden behandelt: Chemie, Zytologie, Histologie, aktiver und passiver Bewegungsapparat, Herz- und Kreislaufsystem, Blut- und Lymphsystem, Respiration, Uro- und Genitalsystem, Digestion und Nervensystem. Im Weiteren werden klinische Bilder und ihre schulmedizinische Betrachtungsweise erarbeitet. Zur Ausbildung gehören auch Kenntnisse in Pharmakologie, Psychosomatik, Psychologie,

Hygiene, Rechtsgrundlagen und Patientenumgang. Die Ausbildung liefert das Fundament, um die Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu verstehen.



Ich bin sehr froh darüber, dass wir den Unterricht, der gezwungenermassen auch viel trockene Theorie enthält und manchmal für viele Schüler schwierig ist, mit lebhaften, spritzigen Dozenten und Ärzten durchführen können, welche es verstehen, den Stoff fesselnd zu vermitteln. Oft höre ich, dass dieser oder jener Dozent sprudelt wie eine

Brausetablette. Ich selber habe aber Dozenten erlebt, die wie eine Schlaftablette wirkten.

Sehr stolz bin ich, dass heute unsere medizinische Ausbildung von Krankenkassen und verschiedenen Verbänden anerkannt ist. Wir dürfen diese Ausbildung auch für andere Schulen durchführen, welche nicht in der Lage sind, dieses umfangreiche und kompetenzbildende Studium selber anzubieten.



### **Klassische Körpermassage**

Die Massage ist eine der ältesten und bekanntesten Methoden der Heilkunst. Ihr Ursprung ist sicher in traditionellen Kulturen zu suchen, insbesondere im Osten, wo bereits in vorchristlicher Zeit ausführliche Berichte über die positiven Effekte der Massage geschrieben wurden.

Bei uns im Westen wird seit der Entstehung der heutigen Schulmedizin der Körper nach anatomischen und physiologischen Kriterien unterteilt, abhängig von wissenschaftlich genau definierten Funktionen. Daraus hat sich die vorherrschende Spezialisierung der Ärzte entwickelt sowie die Trennung in der Medizin von Symptomen und der Person als Ganzes. In zunehmendem Masse gewinnt die Massage jedoch auch Anerkennung für ihre therapeutische Wirkung, denn sie kann anregend oder beruhigend eingesetzt werden. Sie dient unter anderem der Entspannung, der Lockerung der Muskulatur und der Beseitigung von Stresszuständen.

Die Wirkungsweisen der Massage sind: Anregung der Hautfunktion, vermehrter Stoffaustausch zwischen Blutbahnen und Gewebe, entstauende Wirkung auf das Lymphsystem, Muskeltonusregulierung, regulierende Wirkung auf Blutdruck, Puls, Atmung, psychische Entspannung, Ausgleich des Energiekreislaufes über die Meridiane.

Wir vermitteln den Schülern ein grosses Repertoire an einzelnen Griffen. Im Laufe der Ausbildung erlernen sie ferner einen zusammenhängenden Ganzkörper-Therapieablauf.



Folgende Lernziele werden erarbeitet: Das Patientengespräch, die Anamnese, hygienische Grundlagen und Massnahmen. Behandlung von muskulären Problemen sowie Gelenkproblemen mittels Extensionen und Mobilisationen im Sinne der passiven Therapie. Ferner Anwendungsmöglichkeiten der Behandlungen von Trigger-Punkten sowie Krankheitsbilder, die in das Anwendungsgebiet der medizinischen Massage fallen.

Die gesamte Ausbildung wird mit einer schriftlichen, mündlichen und praktischen Arbeit abgeschlossen. Arzt und Experten nehmen die Prüfung ab.

Wenn ich an den Unterricht zurückdenke, hatte ich oft Fragen zu beantworten, wie ein Masseur mit folgendem Problem umgehen soll: Der Masseur erwartet gespannt seinen neuen Klienten. Da kommt der Moment für den Klienten, sich auszuziehen und sofort durchflutet ein durchdringender Schweissgeruch den Praxisraum. Oh graus! Auch andere, eher unangenehme Körpergerüche können vorkommen. „Was tun?“, wurde ich gefragt. „Also, mmh ..., du könntest ihm sagen, er stinke. Aber das geht ja nicht. Hingegen kannst du ihm erklären, was die Haut genau ist. Welche Funktionen sie hat. Dass es ein Organ ist, das ausscheidet und aufnimmt. Dass du für die Massage ein hochwertiges Öl verwendest, das die Haut aufnehmen wird. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer Massage gründlich zu duschen und den ganzen Körper gut einzuseifen. Unter der Dusche werden abgestorbene Hautzellen weggewaschen, wodurch die Massage wirkungsvoller und zu einem wunderbaren Erlebnis wird.“

Dies ist eine mögliche Lösung für dieses Problem. Ich kann jedoch versichern, dass es eher selten ist, dass die Klienten ungewaschen kommen.

## **Fussreflexzonenmassage**

Der amerikanische Arzt Dr. Fitzgerald entdeckte die Reflexzonen an den Füßen zwischen 1910 und 1920. Sicherlich ist diese therapeutische Methode schon vor Jahrtausenden in Asien, aber auch bei den Indianern bekannt gewesen.

Die amerikanische Physiotherapeutin E. Ingham hat auf den Anfängererfahrungen von Dr. Fitzgerald aufgebaut und 1938 ihre erste Schrift herausgegeben: „Geschichten, die die Füße erzählen.“ Frau Ingham dürfte das Verdienst zukommen, in jahrzehntelanger Forschungsarbeit die Grundlagen der so überzeugenden Reflexologie an den Füßen geschaffen zu haben.

Die Wirkung der Reflexzonen an den Füßen ist bis heute noch nicht nachweisbar, deshalb zählt die Reflexzonenarbeit am Fuss zu den Naturheilverfahren. Dies hat wiederum zur Folge, dass die derzeitige medizinische Wissenschaft die Fussreflexzonen als nicht existent ablehnt, respektiv als „Aussenseitermethode“ einstuft und unterschätzt. Es ist aber auch erfreulich zu beobachten, dass die Zahl der Ärzte, die sich mit der Reflexzonenarbeit befassen und diese auch verordnen, ständig am Wachsen ist.

Die Wirkungsweise der Reflexzonen sind: Anregung des Blutkreislaufes, Auflösung von Ablagerungen und Abfallstoffen, die den Energiefluss hemmen, Freisetzung von Energie im ganzen Körper und Aktivierung des „inneren Arztes“, Normalisierung von Organ- und Drüsenfunktionen, Herbeiführung von physischer und psychischer Entspannung, Ausscheidung von Giftstoffen im Körper.

Nach dem Grundkurs werden folgende Lernziele erarbeitet: Tast- und Sichtbefund, gestörte Reflexzonen erkennen und deren Auswirkungen interpretieren, Tonisierungs- und Sedierungsmöglichkeiten und deren Anwendungsbereiche, Symptom- und Nebenzonen, Akutbehandlungen und Behandlungsaufbau, Narbenentstörungen über den Fuss, spezielle Patientengruppen behandeln, Krankheitsbilder am Fuss deuten und fachgerecht behandeln. Auch diese Ausbildung wird mit einer schriftlichen, mündlichen und praktischen Arbeit mit Arzt und Experten abgeschlossen.

Im Unterricht wird gründlich über Hygiene gesprochen. Uns allen ist klar, dass es nicht nur normale und gesunde Füße gibt. Es kommen auch Spreizfüße, Klumpfüße, Plattfüße – und eben auch Stink- und Schweissfüße vor. Oft wurde ich gefragt, was man tun soll, wenn der Klient Stinkfüße hat.



„Also, mmh ..., du könntest ihm sagen, dass er stinke. Aber, wie schon bei der Massage erwähnt, geht dies ja nicht. Du könntest dir eine Wäscheklammer auf die Nase klemmen und ruhig weitermassieren. Das geht auch nicht. Aber du kannst deinem Klienten erklären, dass die Wirkung der Fussreflexzonenmassage grösser ist, wenn die Füsse vor der Behandlung längere Zeit in einem Fussbad aufgeweicht und damit die verhärteten Stellen weich werden. Die Energie, das Yin und Yang, kann dadurch besser fließen.“

Ich kenne auch Therapeuten, die in der Praxis, während des Patientengesprächs, ein Fussbad anbieten. Dem Klient wird ein Zuber mit warmem Wasser hingestellt, in den er seine Füsse tauchen kann. Es ist ein fast unbeschreiblich wohliges und schönes Gefühl, wenn der Therapeut anschliessend die Füsse liebevoll eincremt und mit der eigentlichen Behandlung beginnt.

### **Akupunktmassage/Energielehre über die Meridiane**

Diese Therapie basiert auf einer schon über ca. 4000 Jahre alten chinesischen Therapieform: der Akupunktur. Die Meridiantherapie wird ohne Nadeln durchgeführt. Die Meridiane (Energiebahnen) werden mit einem speziellen Massagestäbchen tonisiert, um die körpereigene Energie ins Gleichgewicht zu bringen.

Diese Therapie, immer abgestimmt auf die individuelle Situation des Patienten, bildet die eigentliche Grundlage einer ganzheitlichen Therapie. Energieunterschiede können über die Meridiane ausgeglichen werden. Ziel der Therapie ist es auch, Hindernisse im Energiefluss zu beseitigen und dafür zu sorgen, dass alle Bereiche mit einer bedarfsgerechten Menge an Energie versorgt werden. Durch das Anwenden von energetischen Ausgleichstreichungen können auf natürliche Weise Sperren und Grenzen des Bewusstseins aufgehoben und die ursprünglichen Kräfte der Psyche freigesetzt werden. Die Energieströme liefern dem Körper die erforderlichen Impulse zur Selbstheilung.

Die Lernziele dieser Heilmethode sind das Erarbeiten der Verläufe der Energiebahnen im Körper, YIN und YANG-Lehre, Krankheitsbilder und deren Behandlung über die Meridiane, Energieverlagerungen, Erlernen von Energiepunkten gegen physisch-psychischen Spannungszustände, Narbenentstörungen.

In diesem Lehrgang wird auch die Ohrakupunktmassage erlernt sowie die wichtigen Themen der fünf Wandlungsphasen, wie die der Anwendung von Moxibustion, die für die Therapie von grosser Bedeutung sind. Unter Moxibustion versteht man die Applikation von Wärme in einem Akupunkturpunkt durch Verglimmen von „Beifuss“ zum Zwecke gezielter Punktreizungen.

Auch dieser komplexe Lehrgang wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

Ein weiteres Erlebnis möchte ich nicht vorenthalten. Die Behandlung über die Meridiane, die durch den ganzen Körper verlaufen, ist sehr zart und fein. Es ist somit ein Muss, dass die nackte Körperseite – besonders im Genitalbereich – sehr diskret abgedeckt wird. In einem meiner Kurse hatte es jedoch eine Schülerin verpasst, meinen Anweisungen zu folgen und es geschah, was nicht hätte geschehen sollen. Scheinbar genoss der männliche Massagepartner die feinen Hände der Schülerin zu intensiv und bekam langsam aber stetig eine Erektion. Mit rotem Kopf und nervösem Händeringen wusste die Schülerin nicht recht, was sie nun tun sollte. Diese peinliche Situation meisterte ich jedoch cool, indem ich das Badetuch fachgerecht zurechtlegte und dem Schüler einige Fachfragen stellte. Durch seine Konzentration, die Fragen zu beantworten, beruhigte er sich sofort und die Erektion klang ab. Was Männern nicht alles passieren kann?



### **Weitere Methoden in der Ausbildung**

Zur Ausbildung eines praxisnahen und kompetenten Therapeuten gehören noch weitere Spezialitäten:

Zum Beispiel die Bindegewebsmassage. Hierbei handelt es sich um die Massage reflektorischer Zonen im Bindegewebe. Funktionelle Störungen im Körper manifestieren sich immer in den betroffenen Segmenten. Das erste Ziel der Bindegewebsmassage, die lokale Wirkung, wird über vegetative Bahnen reflektorisch im Sinne einer segmentbezogenen Spannungslösung erzielt. Ein weiteres Ziel ist die Erlangung einer vegetativen Harmonisierung.

Ebenso unterrichten wir die Dorn und Breuss-Methode: Diese Wirbeltherapie ist eine Methode zur Heilung von Erkrankungen, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen. Durch eine sanfte Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule können Reflektionen von Nerven zu den Organen beeinflusst werden und somit zur Heilung von Beschwerden beitragen. Sie dient vor allem auch als Anleitung zur Selbsthilfe.

Als Ausleitverfahren ist die Schröpfkopfbehandlung eine äusserst wirkungsvolle Art von Behandlung, um Giftstoffe ausscheiden zu können. Sie ist von ihrer Natur her eine blockadebrechende, entstauende Methode. Ebenso sind Wickel und Kompressen eine ideale und sinnvolle Ergänzung zu den Massagetechniken. Mit Wärme, Kälte und natürlichen Zusatzstoffen werden entspannende ausleitende oder schmerzlindernde Therapien vorzüglich unterstützt.

### **Die Sumathu-Therapie!**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer alle vorgängig erläuterten Techniken und Methoden zusammenzuführen. Das heisst, ein Umsetzen der erlernten Therapieformen in die Praxis. Schwerpunkte der Sumathu-Therapie beinhaltet vor allem die Wirbelsäule- und Gelenkbehandlung als „sanfte Alternative zur Chiropraktik“.

Der Therapeut soll in der Lage sein, richtig abzuschätzen, welche von ihm erlernte Methode angewandt werden kann, um möglichst effizient und kostengünstig zu arbeiten. Die in der Praxis am häufigsten vorkommenden Krankheitsbilder werden praxisnah vermittelt und erarbeitet. Ergänzend befassen wir uns auch mit der Körperstatik, die beim kranken Körper nicht im Gleichgewicht steht. Blockierte Ileosacralgelenke sowie ein Beckenschiefstand verhindern den harmonischen Energiefluss und müssen unter allen Umständen gelöst werden. Ebenso kommt das Therapiekissen zur Anwendung – uner-

lässlich, um Stabilität und Gleichgewicht wieder herstellen zu können.

*Die Wirbelsäule ist die Seelenachse des Menschen!*

Schmerzen, Beschwerden und Krankheiten können auftreten, weil bestimmte Regionen im Körper mit zu viel oder zu wenig Energie versorgt werden oder die Energie nicht richtig fließen kann. Oft liegt es an der Wirbelsäule, an physisch-psychischen Verspannungen, manchmal auch an Narben, die sich auf den Energiefluss störend auswirken.

Mit der Sumathu-Therapie gleichen wir Energieunterschiede über die Meridiane aus und versuchen Hindernisse im Energiefluss zu beseitigen. Alle Bereiche des Körpers müssen mit einer bedarfsgerechten Menge an Energie versorgt werden.



*„Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie!“ (Dr. Voll)*

Da auch Gelenke und Wirbel den Energiefluss stören können, wird der Therapeut Wirbelsäule und Gelenke durch eine Kombination von Massage und Bewegung, also mit einer sanften Schwingung, behandeln. Die Wirbelsäule wird als wichtiger Krankheitsfaktor betrachtet.

Reflektorisch können oft auch Organe positiv beeinflusst werden. Deshalb ist der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Kreislauf der Lebensenergie ist allen Funktionen des Körpers steuernd übergeordnet. Die Sumathu-Behandlung regt gezielt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und eignet sich besonders zur Behandlung funktioneller Störungen und Schmerzzustände verschiedenster Art. Zerstörten Zellen, die so geschädigt sind, dass sie ihre normale Aufgabe nicht mehr erfüllen können, wird leider auch diese Therapie nicht helfen.

*Man kann heilen, was gestört ist – man kann nicht heilen, was zerstört ist!*

In der ganzheitlichen Sumathu-Therapie können auch anderweitige Methoden der Naturheilkunde eingesetzt werden. Zum Beispiel können „Bachblüten“ die Therapie unterstützen oder durch die Anwendung der Cranio-Sacral-Therapie Ergebnisse vervollständigt werden. Auch die manuelle Lymphdrainage, die Phytotherapie usw. sind nicht mehr wegzudenkende Therapieformen, die erfolgreich angewendet werden können.

Der Sumathu-Therapeut ist in der Lage, auf Grund seiner breit angelegten Ausbildung, auf jeden einzelnen Patienten einzugehen, die geeignete Therapieform zu wählen und zum Wohle des Patienten einzusetzen. In diesem Fall bedeutet das auch Kostensenkung. Als Therapeut habe ich all die bereits erwähnten Techniken bei jeder Therapie über viele Jahre angewandt und Erfahrungen gesammelt. Ich hatte immer die Vision, dem Klienten möglichst effizient helfen zu können. Ich wollte keine Dauerkunden, sondern strebte eine Veränderung oder Besserung bereits nach drei Behandlungen an. Nach und nach ist diese Therapieform entstanden und durch viele Erfolge hatte ich den Wunsch, diese Therapiemethode weiterzugeben.

Seit 1991 bildet das Bodyfeet Sumathu-Therapeuten aus. Diese Ausbildung geht nicht nur auf die einzelnen Bereiche wie Massage, Fussreflexzonenmassage und Akupunkturmassage ein, sondern lehrt auch die drei Methoden und die zusätzlichen Behandlungsvarianten kombiniert anzuwenden. Parallel zur manuellen Therapiemethode und Technik werden auch die seelisch-geistigen Vorgänge und Hintergründe vermittelt.



Da diese ganzheitliche Methode noch in keiner Weise existiert oder anderweitig ausgebildet wird, kreierte wir den Namen Sumathu. Ein Kollege mit eigener Praxis hat „**Sulser Max Thun**“ auf ein Stück Papier geschrieben und es mir eines Tages auf mein Pult gelegt. Uns gefiel der Klang dieses Namens.

Wie ich bereits beschrieben habe, schliessen die Schüler die erlernten Methoden mit einer Prüfung ab. Für mich ist es immer schwer, einem Prüfungs-

kandidaten eröffnen zu müssen, dass er nicht bestanden hat. Viele Male ist solch eine Eröffnung mit viel Tränen und Emotionen verbunden. Nach Ansicht dieser Schüler haben ja meistens die Lehrer und Kursleiter Schuld, dass die Prüfung nicht bestanden wurde. Selten geben Schüler zu, dass sie zuwenig gelernt haben oder den Lernstoff und die Lernziele nicht so ernst genommen haben.

Ich erinnere mich an einen Fall, bei dem ich von einem Psychiater eingeladen wurde, um Rede und Antwort zu geben. Eine seiner Patientinnen hatte Selbstmordabsichten geäußert, falls ich ihr das Diplom nicht aushändigen würde, obwohl sie die Prüfung nicht bestanden hatte. „Sie habe doch nur einen schlechten Tag gehabt und würde den Lehrstoff beherrschen“, meinte er. Sie hat das Diplom nicht erhalten und lebt heute noch. Solche Gespräche sind mir immer schwer gefallen und sind die unangenehmen Seiten eines Schulleiters.

Nach bestandener Prüfung ist die Weiterbildung unerlässlich!

Therapeuten verpflichten sich, jährlich Vertiefungs- und Weiterbildungs-Seminarien zu besuchen.

Im In- und Ausland gibt es unzählige Schulen, die in alternativen Heilmethoden ausbilden. Sie werden seriöse Kursanbieter antreffen und leider auch solche, die „improvisierte“ Kurse in privater Umgebung, in Kellerräumen, im Bahnhofbuffet oder anderswo durchführen. Meines Erachtens sind dies keine seriösen Ausbildungen. Es gibt aber auch sehr gute Zentren, die von Profis geführt werden. Deshalb empfehle ich, sich umzusehen und sich vor einer Ausbildung gut beraten zu lassen. Am Telefon und im Prospekt wird oft viel versprochen, aber nicht eingehalten. Höre dich gut um, besuche die Ausbildungsinstitutionen und besichtige die Kursräume und Infrastruktur der Schulen, lasse dir die Lehrmittel zeigen. Mach dir selber ein Bild – dann entscheidest du richtig!



*Mundwerbung ist eben doch die beste Werbung.*



Ohne Weiterbildung kommen wir in diesem schönen Beruf nicht weiter. Auch wenn wir Erfolg haben, dürfen wir uns nicht zurücklehnen. Es wird immer mehr gefordert, ob von Patienten, Verbänden oder Krankenkassen. Zudem gibt es auch in der Naturheilkunde stetig neue Erkenntnisse und Weiterentwicklungen.

Ich war sehr erfreut, als ich einen Anruf vom Radio Berner Oberland erhielt, mit der Anfrage, ob ich bereit wäre, meine Sumathu-Therapie in einer zweistündi-

gen Sendung näher vorzustellen. Ich sagte zu und traf mich mit der Moderatorin im Studio in Interlaken. Die erste Sendung wurde aufgezeichnet und ich konnte in der nächsten Woche selber zu Hause mithören, was ich alles gesagt hatte. Die Woche darauf wurde eine Fortsetzung dieser Sendung direkt übertragen und ich konnte leider nicht hören, wie meine Stimme in den ersten Sätzen zitterte. Da die Fragen jedoch vorgängig abgesprochen wurden, konnte ich mich gut ausdrücken. Durch diese Interviews hatten sich viele neue Schüler für die Kurse eingeschrieben und ich war stolz, einmal im Radio gesprochen zu haben.

## 8. Die Therapie in der Praxis

Ich kenne kaum jemanden, der Hilfe bei einem Therapeuten sucht, ohne dass er zuerst in ärztlicher Behandlung war. Normalerweise wird bei auftretenden Beschwerden der Arzt konsultiert, der den Patienten schulmedizinisch behandelt. Wenn keine Besserung eintritt, wird der Patient nach einigen Sitzungen an einen Spezialisten oder Physiotherapeuten weiter verwiesen. Oft verspürt der Patient während der Behandlung eine Linderung seiner Beschwerden. Häufig ist es aber nur eine Frage der Zeit und die Beschwerden sind wieder mit voller Intensität spürbar. Der Patient wird den Arzt wiederum aufsuchen, diesmal vielleicht einen anderen und das Spiel geht von neuem los. Solches und ähnliches höre ich täglich – ist dies der richtige Weg zur Heilung?

Der Therapeut geht von einem anderen Anhaltspunkt aus. Er versucht den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten und zu erfassen. Er beobachtet ihn auf Haltung, Gang, Gesten und auch Gesichtsausdruck. „Die Augen sind der Spiegel zur Seele“ wie man so schön sagt. Viel Leid kann man darin erkennen und erfassen und daraus eigene Schlüsse ziehen.

Der Arzt schreibt und schreibt – hört er überhaupt noch zu, was der Patient erzählt? Der Therapeut hingegen hört zu und vermittelt damit dem Patienten: Ich nehme deine Probleme ernst und verstehe dich. Erforderliche Schreibarbeiten erledigt er nach der Behandlung. Ja ja, ich weiss, dass es auch Ärzte gibt, welche zuhören können. Es gibt ja auch Therapeuten, die nicht zuhören.

Der Therapeut bereitet sich auf jede Behandlung vor, das heisst, er muss selber im seelischen Gleichgewicht, in seiner „Mitte“ sein. Die Energie kann nicht fließen, wenn der Therapeut unausgeglichen oder im Stress ist. Vor jeder Behandlung in seiner Mitte zu sein, ist keine leichte Aufgabe. Es ist jedoch wichtig, immer und immer wieder von neuem daran zu arbeiten.

Es ist ein Muss, sich vor und während einer Therapie zu schützen. Der Patient kommt mit einer Erwartungshaltung zu uns, ist also aufnahmefähig für unsere Energie. Und eben diese Energie dürfen wir selber nicht verlieren oder abgeben. Für unser eigenes Energiesystem ist sie von grösster Notwendigkeit.



Es kam schon vor, dass ich nach einer Therapie – oder auch bereits während der Behandlung – ein Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen verspürte. Ich übernahm Beschwerden von Klienten, weil ich mich zuwenig vorbereitet oder geschützt hatte.

Ich erinnere mich noch gut an ein Erlebnis als Anfänger in meiner jetzigen beruflichen Laufbahn:

Die Behandlung einer älteren Dame war für mich regelrecht „Horror“. Es wurde mir übel und dann bekam ich

auch noch Atemnot – es machte mir richtig Angst. Nach der Therapie rannte ich fast aus der Praxis, mühsam würgend und keuchend. Diese erste negative Erfahrung regte mich zum Nachdenken an. „Was habe ich falsch gemacht? Was ist mit mir geschehen?“ Ich realisierte, dass die Dame in einem ganz schlechten Zustand zu mir gekommen war und ich mich nicht genügend geschützt hatte. Ob es ihr wohl nach der Behandlung gut erging?

Verschiedene Weiterbildungen in Naturheilkunde, in manuellen Therapien und auch in der Geistheilung öffneten mir die Augen. Es wurde mir bewusst, dass noch höhere Instanzen auf dieser Welt existieren. Nach all den Jahren habe ich verschiedentlich feststellen müssen, dass Energien vom Therapeuten zum Patienten – und natürlich auch umgekehrt – fließen. Sie sind auch körperlich spürbar. Als Therapeut durfte ich verschiedene Arten dieses Energieaustausches erleben.

Ich erinnere mich auch noch gut an eine ehemalige Kursleiterin, welche auch therapeutisch tätig war. Sie glaubte jedoch nie so richtig an die „sogenannten Energien“. So behandelte sie einmal einen krebskranken Patienten in Fussreflexzonenmassage, der einfach für sich und seine tragische Lebenssituation noch etwas Gutes tun wollte und auch Freude daran hatte. Ich machte sie ausdrücklich darauf aufmerksam, dass sie sich gut vorbereiten und schützen sollte, denn schwerkranke Menschen sind besonders empfänglich und offen für die Energie.

Nach ungefähr 20 Minuten hatte sich der Patient in unser Sekretariat geschleppt und meldete, dass seine Therapeutin (also meine Mitarbeiterin) schlapp mache und nun am Boden liege. Ob ich jetzt besser ihr helfen sollte, sie hätte es wohl nötiger als er.

Der Patient verliess darauf unsere Praxis und meldete sich nicht wieder. Nachdem sich meine Mitarbeiterin wieder erholt hatte, erzählte sie, dass es ihr kurz nach Beginn der Behandlung schlecht geworden sei und bald darauf sei es ihr schwarz vor den Augen geworden.

Nun hatte sie endlich begriffen, welche Kraft auf sie eingewirkt hatte. Dieses Erlebnis konnte sie nicht verkraften und bald darauf gab sie die Arbeitsstelle auf.



Ein letztes einschneidendes Erlebnis hatte ich, als sich eine Zahnärztin zur Therapie anmeldete. Seit dem Morgen hatte sie Nackenstarre und konnte ihren Kopf nicht mehr drehen und bewegen. Zuerst wollte ich ihr wegen meines vollen Arbeitsplanes absagen. Ich hatte einfach keine Zeit. Aber auf ihr Drängen hin sagte ich zu, sie während der Mittagszeit zu behandeln. Die Therapie verlief problemlos. Um 13.30 Uhr rief mich ihr Ehemann an, der Arzt war, und fragte mich: „Was haben sie mit meiner Frau gemacht? Es geht ihr gut, sie kann den Kopf wieder drehen, es ist kaum zu glauben.“ Als ich nach einigen Erklärungen über meine Arbeit den Hörer auflegte, konnte ich plötzlich meinen Kopf nicht mehr bewegen. Schmerzen durchfluteten meinen Nacken und ich war dankbar, dass mich eine Assistentin der Schule massieren und behandeln konnte. Ich hatte mich offenbar nicht





geschützt und schnell „zwischendurch“ einen Klienten behandelt.

Seither bereite ich mich auf jede Behandlung vor. Es gibt unzählige Varianten, Philosophien und Theorien über das Wie und nach welchen Methoden. Vielleicht genügt eine brennende Kerze, die innere Ruhe und Zufriedenheit vermitteln kann. Vielleicht ist ein Gebet

angebracht, um göttliche Kraft (oder universelle, oder kosmische Kraft) durch sich hindurchfließen zu lassen.

Versuche doch einmal folgende Methode, du wirst staunen.

Ich setze mich kurz hin, stelle die Füße nebeneinander flach auf den Boden, die Hände beidseitig auf den Oberschenkeln (es ist egal, ob die Handflächen nach oben oder unten hingelegt werden). Ich versuche mich in einem hellen Licht zu sehen, welches meinen Körper voll umgibt und bitte darum, dass dieser Lichtmantel mich von allen äusseren Einflüssen schützt. Von diesem Licht nehme ich kosmische Energie auf und bitte um Kraft, Sicherheit und Selbstvertrauen. Am Schluss bedanke ich mich für die erhaltene Kraft, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Es ist möglich, mit Liebe, Zuwendung und Einfühlungsvermögen zu therapieren ohne die eigene Energie abzugeben. Für jeden Therapeuten ist es wichtig, die für ihn richtige Methode herauszufinden und vor jeder Behandlung anzuwenden. Dann ist man vorbereitet, hat eine ruhige, sichere und positive Ausstrahlung. Ohne Zeitdruck und Nervosität wird sich die Therapie gut auswirken.

Am Abend gehe ich mit meinen Patienten ins Bett und stehe am Morgen wieder mit ihnen auf. Das ist natürlich nicht wörtlich gemeint. Damit will ich sagen, dass ich meine Patienten mit meinen Gedanken begleiten kann.

### **Gedanken – Energie – Wirkung!**

*Gedanken können Berge versetzen und sind unsere grösste Kraft!*

*Den Gedanken folgt die Energie!*

*Der fließenden Energie folgt die Wirkung!*

Ich wiederhole einmal mehr, sich immer und immer wieder diese drei Wörter und deren Bedeutung vor Augen zu halten.

Weitere Beispiele über das Thema „Gedanken, Energie, Wirkung!“

Es kam auch vor, dass ich am Samstag Vormittag 4 Patienten eingeschrieben hatte. Am Freitag davor hatte ich eine Einladung und keine Lust, am kommenden Tag früh aufzustehen. Also waren meine Gedanken: „Hoffentlich geht es morgen den Patienten gut und sie sagen die Termine ab. Und so war es. Drei sagten ab und der Vierte war gegen Mittag eingeschrieben und für diese Behandlung war ich wieder frisch.

Es kam auch vor, dass wir in den Abendlektionen keine Schüler für die Fussreflexzonenmassage eingeschrieben hatten. Ich forderte meine Assistentinnen auf, sich hinzulegen und habe mit ihnen in einer tiefen Meditation darum gebeten, dass sich Schüler für die Lektionen anmelden. In der Meditation sah ich viele zukünftige Schüler und Schülerinnen, welche sich für die Ausbildung anmeldeten. Und es kam, dass sich 3 Wochen später 6 Schülerinnen für die Fussreflexzonenmassage eingeschrieben haben. Dieser Abend war also gerettet.

Es zeigt doch, dass durch Gedanken mehrerer Personen die Energie verstärkt wird und somit eine noch bessere Wirkung erzielt werden kann.

Es kommt immer wieder vor, dass wir uns gedanklich stark einem neuen Projekt zuwenden. Und siehe da, die Umsätze von bereits langjährigen und erfolgreichen Ausbildungen gehen zurück. Ich bin überzeugt, dass sich mit deinen positiven Gedanken ein Erfolg deiner Tätigkeit einsetzen wird.

Sicher hast auch du schon an eine Person gedacht; es läutet das Telefon und diese Person ruft an: „Hallo, wie geht es dir? Ich habe schon lange nichts mehr von dir gehört?“ Solche Sachen hast du sicher auch schon erlebt, oder?

Du kannst auch ganz intensiv einige Male am Tag an eine Person denken, welche du schon einige Jahre nicht mehr gesehen hast. Diese Person wird dir „so per Zufall“ begegnen, irgendwo auf der Strasse. Versuch es doch einfach einmal. Zufälle gibt es nicht!

Natürlich kann jede Behandlung vollständig unterschiedlich ausfallen. Aber für die erste Behandlung empfehle ich folgenden Therapieablauf:

### **Anamnese**

Zuhören können – aus welchen Gründen auch immer der Hilfesuchende zu uns kommt – muss beim Therapeuten im Vordergrund stehen. Mit klaren Fragen können wir herausfinden, welche Beschwerden wann, seit wann, wie oft usw. auftreten. Was wurde bisher dagegen unternommen? Welche Diagnose hat der Arzt gestellt? Wie sah die Therapie aus? Wie hat sie geholfen? Was wurde sonst noch alles unternommen? Angaben zu Beruf, Familie, Kinder, Hobbys und sonstigen Lebensgewohnheiten liefern weitere Informationen, um ein ganzheitliches Bild zu erhalten. Der Patient soll das Gefühl haben, dass wir zuhören, Verständnis und Zeit für ihn haben. Er soll sich aussprechen können. Er soll innere Spannungen loswerden können.

Gerne schildere ich ein persönliches Erlebnis: Im Alter von 45 Jahren hatte ich vielfach Bandscheibenprobleme und war bei meinem Arzt, welcher sich auch mit Naturheilverfahren befasste. Bei den ersten Schmerzattacken verpasste er mir eine Spritze, wie es so üblich ist. Zwei Monate darauf hatte ich nebst sehr starken Schmerzen bereits Lähmungserscheinungen im rechten Bein und Simone hat mich wieder einmal mehr zu diesem Arzt geschleppt. Dieser sah mich an und sagte: „Jetzt ist es Zeit, dass ich Sie ins Spital zur Operation überweise oder wir versuchen gemeinsam, den vergrabenen Hund in ihnen

auszugraben. Also, was belastet sie?“ Vorerst wusste ich gar nicht so recht, was er damit meinte. So erzählte ich, dass ich eigentlich beruflich und privat zufrieden sei. Er liess nicht locker und bohrte weiter in mich. Ich leerte meinen Kropf und erzählte über meine Scheidung, welche für mich sehr belastend war, von meinen Schuldgefühlen gegenüber meinen drei damals noch minderjährigen Kindern, Existenzängsten usw. Der Arzt nahm sich über eine Stunde Zeit für mich. Und ich konnte es kaum glauben, ich war danach fast schmerz-



frei. Durch das Loslassen meiner verborgenen inneren Ängste und Schuldgefühle haben sich meine Beschwerden gelöst und seit diesem Tag hatte ich nie mehr diese extrem starken Rückenschmerzen, welche kaum auszuhalten waren. Seine Aussage war klar; „Leben Sie in Liebe und lernen Sie, loszulassen!“

*Liebe zieht nach oben, Angst zieht nach unten!*

Leider wollen viele Patienten ihre lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht aufgeben und leben weiter wie bisher. „Ich nehme die mir verschriebene Chemie und dazu auch noch einige Naturheilmittel – die schaden sowieso nicht. Gleichzeitig kann ich noch einige manuelle Methoden anwenden.“ Es ist falsch, die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten zu vermischen. Man kann nicht zerstören und zur selben Zeit wieder aufbauen. Vielleicht kann es jedoch wichtig sein, zuerst zu zerstören und anschliessend aufzubauen (z.B. bei Krebs).

Es können auch unangenehme Reaktionen auftreten, wenn der Patient Psychopharmaka einnimmt und energetische Behandlungen erhält.

Es ist sehr wichtig, dass der Therapeut versteht, richtige Fragen zu stellen und aus den Antworten die korrekten Schlüsse zu ziehen.

### **Aufklärung**

Wenn wir uns ein ganzheitliches Bild gemacht haben, stellen wir auf keinen Fall eine Diagnose und geben auch keine Heilungsversprechungen ab. Wir klären jedoch kurz den Patienten auf, was die folgende Therapie beinhaltet.

Wir erklären beispielsweise, dass bei einem wahrscheinlichen Beckenschiefstand die Statik nicht im Gleichgewicht ist; und dass sich aus diesem Grunde vorerst eine leichte Skoliose bilden kann oder schon vorhanden ist, die sich in den folgenden Jahren immer weiter entwickeln wird. Somit verspannt sich die Muskulatur auf der einen Seite und der Bandapparat wird mit einbezogen und bewirkt eine einseitige Belastung. Dadurch fällt das energetische Gleichgewicht aus dem Rahmen.

Wir können kurz auf die Meridiane, unsere Energiebahnen im Körper, eingehen und erklären, dass die Energie unbehindert fließen muss, um gesund werden zu können. Bereits Muskelverspannungen, einzelne verdrehte Wirbel usw. können das System stören. Wir informieren, dass wir versuchen, mit dieser ersten Therapie die Statik zu überprüfen,

das Gewebe zu lockern und blockierte Energie zum Fließen zu bringen. Weiter empfehlen wir, dass der Patient in ärztlicher Behandlung bleiben soll, sofern er dies ist, und streben gegebenenfalls eine Zusammenarbeit mit dem Arzt an. Wie bereits erwähnt, ist es unser Ziel, schulmedizinische Diagnosen und Kenntnisse mit alternativen Heilmethoden zu ergänzen.

### **Die Sumathu-Therapie**

Schmerzen, Beschwerden und Krankheiten können auftreten, weil bestimmte Regionen im Körper mit zu viel oder zu wenig Energie versorgt werden oder die Energie nicht richtig fließen kann. Oft liegt es an der Wirbelsäule, an physisch/psychischen Verspannungen, manchmal auch an Narben im Gewebe. Mit der Sumathu-Therapie gleichen wir Energieunterschiede über die Meridiane aus. Ziel der Therapie ist es auch, Hindernisse im Energiefluss zu beseitigen und dafür zu sorgen, dass alle Bereiche mit einer bedarfsgerechten Menge an Energie versorgt werden. Wenn das gelingt, müssen sich im Laufe der Behandlungszeit Überfunktionen oder Unterfunktionen in Normalfunktionen umwandeln.

Da auch Gelenke und Wirbel den Energiefluss stören können, wird der Sumathu-Therapeut Wirbelsäule und Gelenke durch eine Kombination von Massage und Bewegung behandeln. Schmerzzustände können oft sofort beseitigt werden. Für eine dauerhafte Wiederherstellung braucht es jedoch Zeit, damit die die Wirbelsäule umgebende Muskulatur und der Bandapparat Gelegenheit haben, sich auf die neue Situation einzustellen, sich umzubauen, zu regenerieren. Da, wo etwas zerstört ist, wo also Muskelfasern, Blutgefäße, Organ- und Nervenzellen usw. beschädigt sind, dass sie ihre normale Aufgabe nicht mehr erfüllen können, wird leider auch die Sumathu-Therapie in den meisten Fällen nichts mehr ausrichten können. Der Sumathu-Therapeut geht davon aus, dass der Patient vorgängig in ärztlicher Behandlung war und gründlich über sein



Krankheitsbild aufgeklärt wurde. Die Kontraindikationen kenne ich und nehme sie ernst.

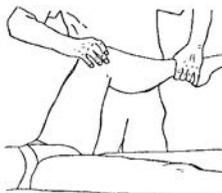
Für meine Sumathu-Praxis musste ich nie Werbung machen. Durch die tolle Mund zu Mund-Propaganda wurde Bodyfeet überrollt. Die meisten Patienten waren schon irgendwo und mehrmals in Behandlungen – ohne Erfolg. Bei der Anamnese erzählen sie, welche Therapiemethoden durchgeführt wurden. Viele dieser armen Menschen haben schon viele Jahre alles Mögliche ausprobiert.

Bei der ersten Behandlung wende ich nur meine Sumathu-Methode an – immer! Es ist mir egal, was vorher schon unternommen und versucht wurde.

Ich hole meinen Patienten im Wartebereich ab. Auf dem Weg in den Praxisraum beobachte ich ihn bereits auf seine Haltung und seinen Gang. Mein geschultes Auge stellt fest, dass er körperlich nicht ausgeglichen ist. Er hat eine leichte Seitwärtsneigung. Dies könnte ein Beckenschiefstand sein. Durch Fehlbelastungen, einseitige Körperhaltung, die Frauen tragen auch die Handtasche immer auf der gleichen Schulter, haben die meisten Menschen einen Beckenschiefstand.

Die Einleitung der Behandlung ist immer die Kontrolle der Lage des Beckens. Ein Beckenschiefstand bedeutet eine Unregelmässigkeit des Energiekreislaufes, welcher eine Rückgratverkrümmung folgen wird. Mit diesem Schiefstand formt sich die Wirbelsäule einen neuen Weg und die Muskulatur wird sich links oder rechts der Wirbelsäule unterschiedlich verspannen. Die Energie blockiert somit, und Beschwerden werden vorerst im unteren Rückenbereich auftreten, die sich bis Schulter, Hals und Kopfbereich ausdehnen können. Zudem werden die Bandscheiben nicht mehr gleichmässig belastet. Durch das Palpieren der Wirbelsäule entlang, kann ich bereits Spannungen feststellen. Ebenfalls bereite ich die Muskulatur mit kräftiger Massage, angepasst an den Patienten, auf meine nachfolgende Behandlungsart vor.

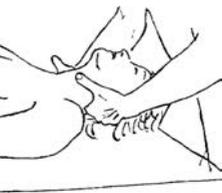




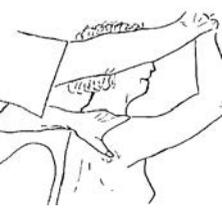
So, und nun meine Erklärung zur ersten Therapie:



"Wie sie mir, Frau ... geschildert haben, sind ihre Schmerzen trotz der vielen bereits durchgeführten Behandlungen noch immer vorhanden. Ich mache jetzt etwas ganz anderes. Sie werden also keine Fussreflexzonenbehandlung erhalten, sie haben mir ja erklärt, dass diese bei ihnen keinen Erfolg aufwies. Bei dieser ersten Behandlung werde ich bei ihnen den ganzen Körper auf Spannungen, Verschiebungen ab-checken. Dabei dürfen sie keine Schmerzen empfinden, sollte es etwas unangenehm sein, melden sie sich sofort. Also, sie können sich bis auf den Slip ausziehen und auf den Bauch legen."



Ich habe mich mental vorbereitet und bin zentriert. Ich achte darauf, dass mir der Patient vertraut. Ich darf nur ohne Gegenspannung oder Abwehrspannung arbeiten. Durch eine Arbeit in die Gegenspannung erreiche ich nicht nur gegenteilige Ergebnisse, sondern kann dadurch Schmerzen zufügen, oder gar Schaden anrichten. Ich werde nur Erfolg haben, wenn sich der Patient völlig entspannt meiner Behandlung hingeben kann. Eine Abwehrspannung durch eine ängstliche Erwartungshaltung des Patienten kann durch sicheres Vorgehen, Einbeziehen des Atems (Entspannung in der Ausatmungsphase) sowie einfache Ablenkung durch Fragen erzielt werden. Mit meiner Methode versuche ich, gestaute Energie aufzubrechen, das heisst, die Energie muss im Körper bis zur letzten Zelle gelangen. Gefühlsausbrüche sind nicht selten, wenn sich der Patient nach vielen Jahren wieder einmal leicht und befreit fühlt.



So! Und jetzt lege ich los. Jeder Wirbel wird auf seine Beweglichkeit überprüft, dies geht ruck zuck, zack zack. Der Patient ist überrascht, hat er dies noch nie erlebt. Ich arbeite zügig, schwungvoll und wenn nötig kräftig. Vorkommende knackende Geräusche sind nicht schmerzhaft, sondern befreiend von Spannungen. Wenn ich verklebte, verspannte Regionen feststelle, bearbeite ich diese gleich intensiv mit Bindegewebsmassage, Triggerpunktbehandlung usw.



Da ich nicht oberflächlich, sondern fest in die Tiefe vordringen will, kann dies Schmerzen verursachen. Ich erkläre deshalb: "Jetzt kann es etwas unangenehm werden, es dauert aber nicht lange. Atmen sie in den Schmerz oder denken sie an einen schönen Palmenstrand." Ich arbeite rasch und zügig, so ist der Schmerz nur einen kurzen Moment spürbar. Für viele ist das Empfinden ein Weh-Wohl-Schmerz. Mit viel Einfühlungsvermögen passe ich meine Technik an die Patienten an und berücksichtige Alter, Beweglichkeit und Geschlecht.



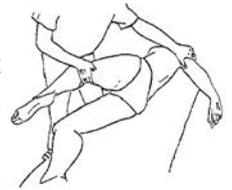
Am Schluss der Behandlung kann ich den Patienten auch auf das Schwingkissen legen, um mit zarten Schwingungen wiederum ein Gleichgewicht der Körperstrukturen zu erreichen.



Das tolle an der Sumathu-Therapie ist, dass sich nach der Behandlung der Patient wohl und leicht fühlt. "So ein Gefühl habe ich noch nie erlebt", sind oft Aeusserungen, die ich hörte. Und vielfach sagten vor allem ältere Patienten: "Das ist einfach toll, jetzt fühle ich mich auch gleich beweglicher."



Das schönste an der Sumathu-Therapie ist, dass der Patient oft augenblicklich nach der Behandlung oder am darauffolgenden Tag schmerzfrei ist. Und nach 2-3 Nachbehandlungen mit traditionellen Methoden wie Akupunkturmassage, Fussreflexzonenmassage usw. konnte der Patient entlassen werden. Durch die vorangegangenen Gespräche lernt der Patient, auch Selbstverantwortung zu übernehmen. Er muss seine gewohnte Lebenssituation ändern, so wie es in den vorgehenden Kapiteln beschrieben ist.



Ein glücklicher schmerzfreier Patient bringt durch das Weitersagen neue Kunden. Da jede Behandlung auf die Situation des Patienten ausgerichtet ist, hatte ich bei jeder Behandlung ein neues Erlebnis und eine grosse Befriedigung. Im Jahr 1999 brachte eine Umfrage an Patienten von den damals ungefähr 150 ausgebildeten Sumathu-Therapeuten über 1000 Erfolgsberichte und zahlreiche Dankeschreiben. Toll was?



## **Nachbehandlungen**

Es ist wichtig, unsere Patienten über eventuelle Reaktionen nach der Behandlung aufzuklären. Bestehende Schmerzen können kurzzeitig vollkommen weg sein, dann aber verstärkt auftreten, wieder ganz verschwinden und in gemilderter Form erneut auftauchen. Tagsüber kann man Muskelkater verspüren. Es können auch kurzfristig Kopfschmerzen, leichter Schüttelfrost, Übelkeit und verstärkter Urinfluss auftreten. Solche Reaktionen sind gewollte Behandlungsreaktionen und nicht Behandlungsfehler.

Für weitere Nachbehandlungen kann es angebracht sein, mit Fussreflexzonenmassage und energetischer Behandlung über die Meridiane die durchgeführte Therapie zu unterstützen und zu stabilisieren. Hinweise auf aktives Mithelfen seitens des Patienten sind unerlässlich.

Nach der Behandlung sind während zirka zwei Tagen starke körperliche Anstrengungen zu unterlassen. Der Körper soll durch eine bewusst gerade Haltung im Gleichgewicht bleiben. Einseitige Belastungen, wie auf einem Bein stehen, Lasten einarmig heben und tragen, verschränkt und krumm sitzen sowie Gymnastik und Sport, sind in dieser Zeit zu vermeiden. Damit sich das Skelett und die Muskulatur an die neue Situation gewöhnen und umstellen können, sind unter Umständen mehrere Behandlungen erforderlich.

## 9. Der Therapeut ist keine Heiler – Heiler gibt es nicht

Es gibt kein schöneres Gefühl als einem Mitmenschen helfen zu können. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, bei einer Therapie erfolgreich zu sein. Auch ich habe grosse Erfolge erleben und verzeichnen dürfen. Viele Patienten durfte ich begleiten, welche mir unter starken Schmerzen erklärten, dass ihr Arzt vorgeschlagen habe, „die Discushernie müsse jetzt operiert werden“ – und nach einigen Behandlungen konnte die Operation abgesagt werden. Dies sind die Hochs eines Therapeuten. Diese Patienten haben aktiv mitgeholfen, ihren bisherigen Lebensweg verändert, eben so, wie ich es in den vorgehenden Kapiteln beschrieben habe. Erfolge haben mich immer in ein Gefühl von Dankbarkeit, Demut – und natürlich auch Freude und Stolz – gebracht. Aber ich hatte auch Niederlagen.

Ich möchte allen ausgebildeten Therapeuten Mut machen, die keinen durchschlagenden Erfolg haben. Auch mir war es mehrfach nicht gelungen zu helfen. Hilflosigkeit, mangelndes Selbstvertrauen, ein Gefühl von Versagen, bereiteten mir oft schlaflose Nächte. Fragen an sich selbst wie: „Bin ich überhaupt fähig? Bin ich genug ausgebildet? Bin ich begabt für diese Arbeit am Mitmenschen?“ können negative Energien freilegen und die Arbeit des Therapeuten so erschweren, dass er aufgibt. Auch solche Augenblicke erlebte ich mehrmals.



Es ist manchmal sehr schwierig, unseren Patienten zu helfen, denn vielleicht wollen sie sich nicht helfen lassen.

Bei Körpern, die über Jahrzehnte „verknorkst“, verschoben und übergewichtig sind und sich unter Spannungen befinden, ist es oft schwer, ja schier unmöglich, das gewünschte Resultat zu erzielen.

Deshalb empfehle ich, nicht aufzugeben, nicht voreilig das Handtuch zu werfen, sondern weiter mit Liebe, Geduld, Einsicht und Gottvertrauen diese schöne Arbeit auszuüben.

Misserfolge lehren, sich weiterzubilden. Misserfolge sind auch ein Zeichen höherer Energie, wieder unten anzufangen, sich zu fragen: „Habe ich das Richtige getan und das Beste gegeben?“ Vielleicht war ich zerstreut, vielleicht befinde ich mich selber unter Druck, im Stress und nicht im Gleichgewicht? Es ist auch möglich, dass sich mein Patient einer Behandlung hingeben möchte ohne selber etwas zu tun. Dass er sozusagen seine Beschwerden nur übergeben will, ohne dazulernen. In diesem Fall wird die Behandlung keinen Erfolg haben.

Ein weiterer Grund könnte auch darin liegen, dass die „Chemie“ zwischen Patient und Therapeut nicht stimmt, dass nicht ich, aber ein Kollege Erfolg haben könnte. In solchen Situationen sollte nicht mein Ego, sondern mein Herz entscheiden.

Da ich nicht ein „Alleskönner“ sein kann, macht es mehr Sinn, solche Fälle einem guten Kollegen zu überweisen. Mehrfach hatte ich schon das Glück und die innere Genugtuung, dass Patienten, bei denen ich selber keinen Erfolg hatte, von Kollegen erfolgreich behandelt wurden. Daraus habe ich erfahren dürfen, dass unsere Therapie durch jeden geeigneten Therapeuten mit Erfolg ausgeführt werden kann.

*Immer schön auf dem Boden bleiben!*

Misserfolge lehren, sich wieder zu besinnen, auf dem Boden zu bleiben oder auf den Boden zurückzukommen.

Misserfolge können auch Ansporn sein, nicht an sich selbst zu zweifeln, sondern zu überdenken – ohne schlaflose Nächte!

*Heilung entsteht nur, wenn der Patient aktiv mithilft seine körpereigene Energie im Fluss zu halten, die Verantwortung selber zu tragen und zu verändern versucht, was ihn belastet!*

Durch Meditation kann ich meine Energie stärken und beschreibe gerne zwei Beispiele:

Als Vorbereitung dazu achte darauf, dass du für die nächsten 10 – 20 Minuten nicht gestört wirst. Telefon ausschalten usw.

Auf Wunsch kannst du sanfte Entspannungsmusik einschalten.

Lege dich auf den Rücken, beide Beine gestreckt nebeneinander (nicht übereinander gelegt), die Arme neben dem Körper oder auf den Körper gelegt.

Oder ich sitze aufrecht auf einen Stuhl, die Füße nebeneinander flach auf den Boden, die Hände auf die Oberschenkel gelegt (egal ob die Handflächen nach oben oder nach unten gerichtet sind).

Lasse nun deine volle Fantasie in die Meditation einfließen. Mein nachstehender Beschrieb kann beliebig ausgebaut werden:

### **1. Meditation – für dich!**

Ich habe meine bevorzugte Position eingenommen, schliesse die Augen und lenke meine Gedanken auf meinen Körper, spüre wie er sich entspannt. Ich sehe ein Licht im Innersten meiner Körpermitte, ich kann mir ein Licht mitten im Bauch vorstellen. Mit jedem Atemzug dehnt sich das Licht mehr und mehr aus. Ich stelle mir vor, dass wenn ich einatme, sich das Licht ausbreitet, vergrößert und mit jedem Ausatmen, lasse



ich meine unruhigen Gedanken los. Ich atme heilende Energie ein – das Licht verbreitet sich – und atme meine Sorgen, Beschwerden aus.

Ich wiederhole dies mit jedem Atemzug, bis sich mein ganzer Körper in diesem Licht befindet. Ich stelle mir vor, dass dadurch jede Zelle gereinigt wird und dass alle grauen und schwarzen Zellen meinen Körper verlassen. Mit jedem Atemzug – immer und immer wieder. Mein Körper ist vollständig entspannt und ich kann Beine und Arme nicht mehr bewegen. Wenn die Zeit gekommen ist und ich zurückkehren will, bedanke ich mich für die erhaltene Kraft, die Sicherheit und das Selbstvertrauen. Ich spüre meine Beine und Arme, bewege meinen Kopf und genieße noch kurze Zeit die Ruhe, Entspannung und das wohlige Gefühl in mir.

## **2. Meditation – für Patient!**

Ich habe meine bevorzugte Position eingenommen und versuche mich total zu entspannen. Dazu kann ich jeden Körperteil einzeln durchgehen. Ich konzentriere mich auf meinen linken Arm. Jeder Muskel, jede Faser entspannt sich. Nach kurzer Zeit spüre ich, wie der Arm sich schwer und unbeweglich anfühlt. Das gleiche Vorgehen mache ich mit dem rechten Arm, den Beinen, dem Körper und dem Kopf.

Wenn ich mich vollständig entspannt und schwerelos fühle, gehe ich in Gedanken zu meinem Patienten. Ich sehe diesen nicht mehr krank, sondern völlig beschwerdefrei. Vielleicht tanzt er fröhlich und glücklich auf einer wunderschönen Blumenwiese. Vielleicht tanze ich mit. Die Sonne scheint auf ihn und die Strahlen durchfließen seinen Körper. Ich bitte darum, dass diese heilende Energie diesen Körper durchfließt und dass das Licht alle Zelle reinigt. Immer wieder sehe ich die gesunde und glücklich gewordene Person vor mir. Ich bin dabei und ebenfalls glücklich und zufrieden. Ich bitte um Kraft, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Langsam komme ich zurück, spüre meinen Körper, bewege meine Arme, meine Beine, meinen Körper, meinen Kopf. Ich bedanke mich für das schöne Erlebnis, für die erhaltene Energie.

## 10. Krankenkassen

Als ich 1985 meinen erlernten Beruf aufgab und die Schule eröffnete, war der Markt noch nicht reglementiert und offen für alle. Patienten bezahlten die Behandlungskosten aus eigener Tasche. Es waren demnach Patienten, die für ihre Genesung die Eigenverantwortung wahrnehmen wollten.

Viele Jahre habe ich Patienten auch gratis behandelt. Es widerstrebt mir Geld zu verlangen, wenn mir ein Patient über seine Existenz klagt und wirklich aus sehr armen Verhältnissen kam. Doch auch diese Menschen haben doch Recht auf Behandlung?

Ich erinnere mich noch gut an einen ausländischen Bauarbeiter. Er konnte kein Wort deutsch. Bei seiner Arbeit war er von einem Hebekran auf den Rücken gefallen und seitdem arbeitsunfähig. Er hatte Familie aber keinen Lohn mehr, und die Unterstützung reichte kaum, seine Familie ernähren zu können. Seit Monaten habe er Rückenschmerzen, übersetzte seine Frau in gebrochenem Deutsch. Die Ärzte können nichts mehr tun und so bat sie mich um Hilfe. Von seiner Frau wurde ich immer mit „Dottore“ angesprochen: „Du meinem Mann helfen, du besser als Dottore“, eröffnete sie das Gespräch bei jeder Behandlung. (Diese Aussage ehrte mich sehr, obwohl sie natürlich so nicht ganz richtig war).

Als ich nach 12 Gratisbehandlungen abschliessen konnte, brachten sie mir als Dank zwei Flaschen Roséwein. Dieses Geschenk rührte mich sehr und löste in mir ein unbeschreibliches Glücksgefühl aus. So wurde ich für meine Leistungen oft mit Eiern, einer Salami oder einer selbstgezogenen Kerze entschädigt – und dies bereitete mir immer grosse Freude.

Die Krankenversicherer haben Schritt für Schritt die Kosten für alternative Heilmethoden mit einer Zusatzversicherung übernommen. Mehr und mehr



Kursanbieter haben diese Marktlücke entdeckt und Kursausbildungen in jeder nur möglichen Form angeboten. Wie Pilze schossen die Masseure aus dem Boden, die sich bereits nach einer Wochenendausbildung bei den Krankenkassen um Anerkennung beworben hatten. Vielfach erhielten sie auch eine Kassenanerkennung.

Im Vergleich zu damals hat sich die Situation betreffend Kostenübernahme von alternativen Heilmethoden in den letzten Jahren drastisch verändert. Durch die zunehmende Beliebtheit der Komplementärmedizin bei der Bevölkerung ist es seit einigen Jahren möglich, Leistungen über die Zusatzversicherungen abzurechnen. Mit diesen Zusatzleistungen haben die Krankenversicherer in den letzten Jahren auch tatkräftig geworben um neue Mitglieder zu gewinnen. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass die einzelnen Krankenkassen autonom und unabhängig von kantonalen Bestimmungen entscheiden, welche Verfahren vergütet werden.

Zurzeit ist die wichtigste Kontrollstelle für die Zulassungen von Therapeuten das EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) in Basel. Das EMR gibt genaue Richtlinien bezüglich Ausbildungs- und Praktikumsstunden vor. Für eine Registrierung müssen Therapeuten somit den detaillierten Nachweis über ihre Ausbildung und ihre Kompetenzen beim EMR einreichen. Dort nicht angeschlossene Krankenkassen haben ein eigenes Anerkennungsverfahren. Eine Registrierung beim EMR heisst aber nicht, dass Verträge zwischen den Krankenkassen und Therapeuten existieren. Die Krankenkassen halten sich zwar an die Vorgaben des EMR, können aber jederzeit neu entscheiden, welche Verfahren vergütet werden und welche nicht. Es besteht also keine Verbindlichkeit. Zum heutigen Zeitpunkt ist es jedoch sicherlich sinnvoll, beim EMR registriert zu sein.

Qualität steht für die therapeutische Arbeit im Vordergrund und ist richtungsweisend für eine gesicherte Zukunft! Nur gute Aus- und Weiterbildungen bieten dem Therapeuten eine Chance, sich in der ständig verändernden Situation im Gesundheitswesen zu behaupten.

### **Verbände**

Als Therapeut empfiehlt es sich, sich einem der Berufsverbände anzuschliessen. Die Verbände setzten sich für die Anerkennung der verschiedenen Ausbildungen in der Alternativ- und Komplementärmedizin ein. Jedoch ist die Registrierung auf den Krankenkassenlisten, mit wenigen Ausnahmen, nicht mehr von einer Verbandsmitgliedschaft abhängig, wie das noch vor einiger Zeit der Fall war.

Viele Berufsverbände bieten nebst ihren umfangreichen Aufgaben ein grosses Weiterbildungsangebot für ihre Mitglieder an. Meiner Meinung nach wäre es begrüssenswert, dass die Verbände eine engere Zusammenarbeit mit den Schulen suchen würden, damit man bereits bestehende Ressourcen nutzen könnte.

Für die Zukunft ist sicherlich mit einer weiteren Verschärfung der Bedingungen für eine Anerkennung im Gesundheitswesen zu rechnen. Es bleibt also spannend!

*Werden durch die momentane Situation Kosten gesenkt?*

Beispiel aus der Praxis:

In einem mir bekannten Gesundheitszentrum unter ärztlicher Leitung und Betreuung, werden Patienten im 20-Minuten-Takt eingeschrieben. Physiotherapeuten und Med. Masseure behandeln nach ärztlicher Verordnung, die Leistung wird von den Krankenversicherern rückvergütet. Tönt schön und gut und macht den Anschein, am Ziel angelangt zu sein. Jedoch wird hier nicht beachtet, dass es nicht möglich ist, in 20 Minuten einen Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen, ein ganzheitliches Therapiekonzept zu erstellen und durchzuführen, eine seriöse Begleitung und Betreuung zu bieten. Zeit, Einfühlungsvermögen und eine liebevolle Behandlung bleiben also wieder einmal auf der Strecke. Kaum kann mit dieser Form dem Patienten die Eigenverantwortung nahe gelegt werden. Mit diesem System werden die Kosten im Gesundheitswesen nicht gesenkt, sondern das Gegenteil tritt ein, da der Patient eine Konsultation beim Arzt und beim Therapeut in Anspruch nimmt. Gewinner ist der Leiter und Organisator dieses Gesundheitszentrums.

Meiner Meinung nach muss nicht für jedes Beschwerdebild als Erstes der Arzt aufgesucht werden. Es ist nur so, dass die Therapeuten so ausgebildet sein müssen, dass sie bei Bedarf den Patienten zum Arzt weiter verweisen können und ihre Grenzen und ihre Verantwortung klar kennen. Dies wäre der Beginn einer Zusammenarbeit, welche es auch ermöglichen würde, dass die Kosten gesenkt werden können. Da aber jeder ein Stück vom Kuchen abhaben möchte, ist es fraglich, ob eine Kostensenkung im Gesundheitswesen je erreicht werden kann.



---

## 11. Rückblick

### ***Ein Blick zurück***

Wenn ich zurückblicke, kann ich sagen, dass ich immer Glück gehabt habe. Immer wenn mich etwas umgeworfen hat – besonders im privaten Bereich – konnte ich mich schnell wieder aufrabbeln und stand bald darauf wieder auf zwei Beinen.

Als Kursleiter und Therapeut hatte ich sehr schöne Erlebnisse. Den Kontakt zu den vielen gesunden Menschen, die Schüler, und den Kontakt zu den kranken hilfeschuchenden Menschen, hat mir sehr viel Freude und Befriedigung bereitet. Wenn ich in der Filiale Rapperswil meine Kurse durchführte, sass ich viele Abende in einer gemütlichen Beiz oder Pianobar. Meine Gedanken und Ideen für dieses Buch waren vor allem dort entstanden. Alleine, ohne Ablenkungen schrieb ich meine Gedanken nieder. Vor gut zehn Jahren bin ich als Kursleiter und Therapeut zurückgetreten, was am Anfang sehr schmerzhaft war.

### ***Ein Blick in die Gegenwart***

Manchmal denke ich noch mit Wehmut an die Zeiten als Kursleiter und Therapeut zurück. Doch heute bin ich in der glücklichen Lage, mit einem gut eingespielten Team und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, weiterhin im Hintergrund tätig sein zu dürfen. Ich habe grosse Befriedigung an meiner Tätigkeit, investiere gerne in die Schulen und bin für neue Projekte offen, um diese mit meinem Team umsetzen zu können. Ich danke Simone, dass sie die Gesamtleitung ab 1. Januar 2011 übernommen hat.

Es ist eine hektische Zeit, denn die Anforderungen an unsere Schüler und Studenten steigen jährlich und es benötigt einen grossen Aufwand, um denen gerecht zu werden. Oft werden wir alle fast überrollt von den noch zu bewältigenden Projekte, die anstehen. Die Überarbeitung und Neuausrichtungen der Ausbildungskonzepte erfordert jeweils viel Zeit und Energie – und öfters kommt wieder das Privatleben zu kurz. Aber es macht trotzdem Spass.

### ***Ein Blick in die Zukunft***

Die Zeit kommt rasend näher, wo ich gezwungenermassen zurücktreten muss. Die Einzelfirma Max Sulser wurde am 1.1.2001 in eine AG (Aktiengesellschaft) umgewandelt, um die Zukunft der Bodyfeet AG zu sichern. Wie Udo Jürgens in einem Lied singt, kann ich auch sagen: Heute beginnt der Rest meines Lebens!



## 12. Schlusswort

Mit dem Schreiben dieses Buches wollte ich ausdrücken und vermitteln, was ich in meinen Kursen immer vertreten und vermittelt habe – und an was ich wirklich glaube. Nicht Symptome behandeln, sondern den Ursprung suchen und immer wieder auf die Eigenverantwortung hinweisen.

Jeder Mensch kann und soll zu seinen Fehlern stehen. Auch ich stehe zu meinen Schwächen, die mich immer wieder einholen. Das darf nicht bedrücken, das ist das Leben.

Aber ich denke, dass jetzt und heute die Zeit gekommen ist zu lernen, an sich zu glauben. Loslassen, was belastend ist und annehmen, wofür man einstehen und woran man glauben kann.

Auch wenn es oft nicht leicht ist zu verstehen, sind es Erfahrungen, die uns weiterbringen werden.

Einige Kapitel waren vielleicht etwas gewagt ausgedrückt und es war nie mein Ziel, damit zu provozieren. Vielleicht konnte ich damit zum Nachdenken anregen.

Wenn ich dich mit diesem Buch dafür interessieren konnte, diesen wundervollen Beruf zu erlernen, freut es mich besonders. Es ist ein Traumberuf, weil jede Stunde als Therapeut ein neues Erlebnis bringt. Kein Tag ist wie der andere.

Ich wünsche dir viel Glück und Erfolg auf deinem Weg.

Gerne nehme ich deine Meinung zu diesem Buch entgegen:  
[max.sulser@bodyfeet.ch](mailto:max.sulser@bodyfeet.ch)





1985 – die ersten Lektionen



1985 – die ersten Lektionen

1987 – Max als Therapeut



1988 – Max als Therapeut





1988 – Reboundtraining



1988 – Reboundtraining



1988 – Reboundtraining

1989 – Schlankheitsbehandlung



1989 – Schlankheitsbehandlung





1990 – Max als Therapeut



1990 – Säuglingsmassage

1990 – Säuglingsmassage



1990 – Shiatsu-Unterricht



1992 – Max als Therapeut





1992 – Max als Therapeut



1992 – Max als Therapeut

1992 – Max als Therapeut



1992 – Max als Therapeut





1995 – im Unterricht



1997 – im Unterricht



2000 – im Unterricht

2003 – im Theorieunterricht



2005 – im Theorieunterricht



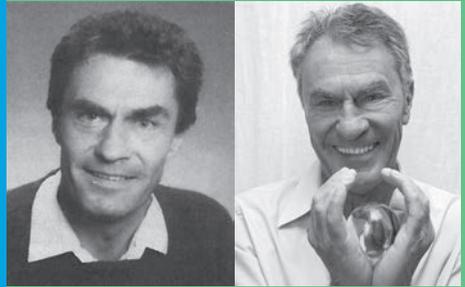


2005 – im Theorieunterricht



2008 – im Theorieunterricht





Max Sulser, 1945, beschreibt in lockeren Worten,  
frei von der Leber weg, seine Erfahrungen  
im neuen Beruf als Therapeut, seine Erlebnisse,  
seine Eindrücke. Es ist kein Fachbuch,  
sondern regt eher zum Schmunzeln an.

Seine Tipps sollen Gedanken anregen –  
ob sie verstanden werden, überlässt er den Lesern.

Es ist keine Biographie und  
seine private Lebensgeschichte  
wird auch nicht dargestellt.