

In Einklang mit sich sein – auch in Stresssituationen

Einführung in das Bioenergetische Informationsmanagement | Heiko Wenner

Was würde es bedeuten, die eigene Kraft, Energie und das eigene Befinden selbst steuern zu können? Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten mit ein wenig Übung in schwierigen Situationen ruhig, gelassen und zentriert bleiben und Ihre optimale Leistung abrufen. Sie würden auch in kniffligen Angelegenheiten souverän und ausgeglichen wirken und immer Herr der Lage sein. Sie könnten konzentrierter und fokussierter Ihre Arbeit erledigen und wären dadurch wesentlich effektiver. Sie hätten kaum noch Angst vor Prüfungen oder unangenehmen Situationen und Gesprächen. Sie könnten sich nach einem anstrengenden Tag schneller entspannen, regenerieren und tiefer und erholsamer schlafen. Wäre das nicht großartig? Das alles kann mit Bioenergetischem Informationsmanagement jetzt Wirklichkeit werden.



Abb. 1: Um auch in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren, müssen wir uns (seelisch) auch etwas Gutes tun. So sind wir im Einklang mit uns selbst. Foto: Fotolia – S. Kobold

Bereits vor mehr als hundert Jahren haben sich Wissenschaftler mit dem Begriffspaar Energie und Schwingung beschäftigt. Von Nikola Tesla etwa ist der Satz überliefert: „Wenn du das Universum verstehen möchtest, dann denke in den Begriffen Energie, Frequenz und Schwingung“. Von Albert Einstein: „Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik.“

Das Bioenergetische Informationsmanagement nutzt diesen Kerngedanken über die fundamentalen Eigenschaften der Welt, in der wir leben, und macht sie therapeutisch nutzbar.

Alles ist Energie, Frequenz, Schwingung und Information

Selbst in der festen Materie wie Steine und Kristalle sind die Moleküle in ständiger Schwingung und Vibration. Jeder Gedanke und jedes Gefühl ist begleitet von Schwingungen unterschiedlicher Frequenzen. Jede Schwingung entspricht einer Information, einer Frequenz, einem Ton, einer Farbe, einer Form, Kraft und Energie.

Für das Verständnis des „Bioenergetischen Informationsmanagements“ ist die Kenntnis des

Resonanzprinzips wichtig; gemeint ist das Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems, das durch eine andere Schwingung angeregt wird. Sämtliche Materie ist dem Resonanzprinzip unterworfen, denn auch vermeintlich feste Körper schwingen auf atomarer Ebene.

Zur Verdeutlichung hier noch ein Beispiel: Wenn ich die acht Stimmgabeln unserer Tonleiter (vom tiefen bis zum hohen C) und dann eine zweite Stimmgabel mit dem Ton h anschlage, so schwingt unter den ersten der Stimmgabeln nur jene mit dem Ton h mit, alle anderen bleiben stumm. Die erste Stimmgabel h ist mit der zweiten Stimmgabel h in Resonanz gegangen.

Resonanzfrequenzen nutzbar machen?

Wir alle unterliegen dem Gesetz der Schwingung aus Energiegewinnung und Energieverbrauch.

Die Voraussetzungen für eine optimale Energiegewinnung sind vollwertige Nahrungsmittel und eine optimale Verdauungs- und Lungenfunktion. Beim Energieverbrauch spielen die vielen Reize, die auf den Körper einwirken, eine große Rolle.

Wenn diese sehr unterschiedlichen Reize vom Organismus adäquat beantwortet werden kön-

nen, wird der gesunde Ausgangszustand wieder erreicht. Doch jede Reizantwort verbraucht Energie. Sich an zu starke, zu lange, fremdartige und „unbiologische“ Reize anzupassen, kostet viel Energie und verursacht Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten.

Das Bioenergetische Informationsmanagement geht davon aus, dass unser Immunsystem schädliche Einflüsse besser abwehren kann, wenn unser Energiefeld ausgeglichen bleibt. Unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit bauen somit auf dem energetischen Gleichgewicht auf. Fließen die Energien nicht normal, ergeben sich disharmonische Schwingungen und Blockaden der einzelnen Zellen.

Jede Zelle, jedes Organ, jeder Organismus hat ein spezifisches, unverwechselbares Eigenfrequenzspektrum. Die Schwingung einer Substanz kann nur dann eine Wirkung auslösen, wenn sie durch ihre Schwingung eine andere Substanz zum Mitschwingen (Resonanz) veranlasst (Beispiel: Stimmgabel). Praktisch können aus der Vielzahl der auf den Körper einwirkenden Frequenzmuster nur jene zur Wirkung (Reaktion) führen, die eine Resonanz auslösen können.

Über die Technik der Informationsübertragung, die auf den Erkenntnissen der Quantenphysik basiert, werden Disharmonien mittels geeigneter Informationsträger balanciert. Die

Informationsträger bestehen dabei aus einem Kunststoffblättchen im Format eines (abgerundeten) Quadrates. Darauf befindet sich eine Mischung aus Trägersubstanzen, die je nach Wirkungsbereich beziehungsweise energetisch aufgeladen sind. Nach dem Resonanzprinzip werden dem Informationsfeld des Klienten dann die passenden Frequenzmuster angeboten.

Das Ziel ist dabei, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um die Ordnung in unserer ursprünglich hinterlegten Matrix wiederherzustellen. Je nach Art und Schwere der Dysbalance kann das ein langfristiger Prozess sein.

Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1948) definiert „Gesundheit“ so: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Die Definition von DocCheck lautet: „Gesundheit ist kein genau abgrenzbarer Befund, sondern siedelt sich unscharf auf dem Kontinuum zwischen einem kaum erreichbaren „idealen Vitalzustand“ und dessen Kontrapunkt, dem Tod, an.

Klinisch wird der Begriff der Gesundheit häufig auf die Dimension des Physischen reduziert und vereinfacht als „Abwesenheit von Krankheit“ verstanden. Der Übergangsbereich zwischen beiden Zuständen wird mit dem Verlegenheitsbegriff „Befindlichkeitsstörung“ charakterisiert. In der gesellschaftlichen Ethik ist Gesundheit als „höheres Gut“ dagegen ein stark mit dem Begriff des Glücks verknüpftes Ideal.

Unabhängig vom Bedeutungskontext ist Gesundheit vor allem ein subjektiv empfundener Zustand abseits der diagnostischen Nachweisbarkeit. Hier werden Krankheit und Gesundheit durch Grauzonen miteinander vereint: Man kann krank sein, sich aber – vor allem bei Abwesenheit von Symptomen – gesund fühlen. Umgekehrt kann ein Patient sich krank fühlen, aber klinisch betrachtet vollkommen gesund sein.“

Ich habe zum Thema Gesundheit meine eigene, etwas provokante Aussage getroffen: „Gesundheit ist ein momentaner Zustand, den jeder für sich selbst definiert und den jeder selbst beeinflussen kann.“

Was verstehen wir unter dem Begriff „Selbstheilungskraft“?

„Als Selbstheilungskraft bezeichnet man die Fähigkeit eines Organismus, Krankheiten oder Traumen aus eigener Kraft zu heilen“, so die Definition auf DocCheck.

Unser Körper besitzt die Fähigkeit sich selbst zu heilen, sofern die Selbstheilungsfähigkeit durch unsere geistige und seelische Verfassung nicht gehemmt wird. Wenn wir seelisch und physisch stabil sind, dann befindet sich unser Organismus in Balance. Diese innere Harmonie ist jedoch sehr anfällig und kann durch negative Gedanken und Gefühle ganz schnell aus dem Gleichgewicht geraten.

Unser Gehirn übernimmt in diesem Fall die Position des Wächters und leitet sofort Maßnahmen ein, mit dem Ziel, die Ordnung wieder herzustellen.

Unser Gehirn ist vergleichbar mit der Schaltzentrale unserer hauseigenen Heizungsanlage. Wenn die Heizungsthermostate beispielsweise auf 21,5 °C eingestellt sind, dann geben die Thermostate an die Schaltzentrale der Heizung einen Impuls, wenn die Raumtemperatur unter 21,5 °C sinkt. Erst wenn die Raumtemperatur wieder die eingestellten 21,5 °C hat, hört der Brenner der Heizung auf zu feuern.

Analog zu dem Hauptprozessor eines Computers (CPU) arbeitet auch unser Gehirn, das mit jeder Zelle in unserem Körper in einer Art Überprüfungsmodus steht. Ist an irgendeiner Stelle in unserem System etwas nicht in Ordnung, reagiert unsere Schaltzentrale blitzschnell und leitet die entsprechenden Schutz- beziehungsweise Reparaturmaßnahmen ein.

Wenn wir uns beispielsweise bei einem Sturz die Knie aufgeschürft haben, dann registriert unser Gehirn das und leitet unverzüglich die entsprechenden Maßnahmen ein: Es schickt sofort eine große Anzahl von weißen Blutkörperchen an die verletzten Stellen, die die Aufgabe haben, die eindringenden gefährlichen Keime abzuwehren und zu vernichten. Damit wir nicht verbluten, verengen sich die Blutgefäße an den verwundeten Stellen und das Blut gerinnt. Ist das nicht eine geniale Einrichtung?

All diese Selbstregulierungsprozesse laufen innerhalb eines Sekundenbruchteils automatisch ab, ohne dass wir etwas dazu beitragen oder es überhaupt bemerken. Unser Körper ist sogar zu wesentlich mehr in der Lage. Er lässt beispielsweise gebrochene Knochen wieder zusammenwachsen und sie an den Stellen, an denen sie gebrochen sind, sogar kräftiger werden, sodass die Gefahr eines erneuten Bruches an derselben Stelle verringert wird.

Dieses intelligente Zusammenwirken der Schutz- und Selbstregulierungsmechanismen verdeutlicht aber auch, dass es im eigentlichen Sinne keinen Körper gibt, der krank sein möchte. Der innere Arzt ist in uns selbst, wir dürfen ihn durch unsere Gedanken nur nicht blockieren.

Immunsystem stärken, Selbstheilung unterstützen

Das Immunsystem schützt den Körper wie ein Wächter vor schädigenden Einflüssen aus der Umwelt und ist für den Organismus überlebenswichtig. Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht darin, Krankheitserreger unschädlich zu machen und zu entfernen,

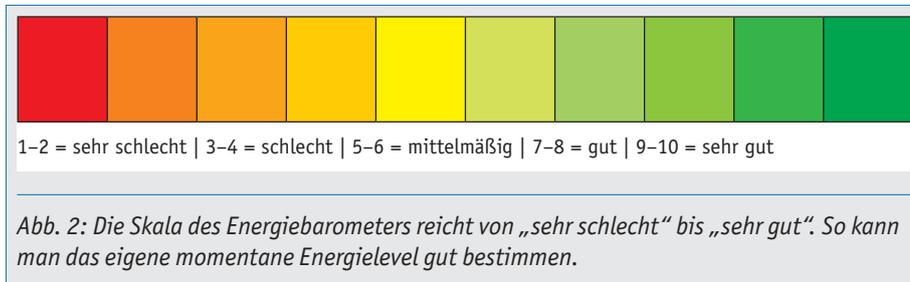
Schadstoffe zu erkennen und zu neutralisieren sowie krankhaft veränderte körpereigene Zellen zu vernichten. Ist die Immunabwehr geschwächt, wird unser Organismus krank.

Doch was schwächt unsere Immunabwehr? Neben Schlafstörungen, Umweltbelastungen und schlechten Lebensgewohnheiten ist der negative Stress eine der Hauptursachen für die Schwächung der körpereigenen Abwehr. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die dauerhaft gestresst sind, schneller krank und langsamer wieder gesund werden. Stressoren können dabei unterschiedlicher Art sein: zu viel Arbeit, zu hohe Leistungsanforderungen, Zeitdruck, das Gefühl, ständig erreichbar sein und ständig funktionieren zu müssen, auch zwischenmenschliche Konflikte, Trennung, Verluste und so weiter.

Einen Energieabfall rechtzeitig erkennen

Meist merken wir einen Energie- und Leistungsabfall daran, dass wir schneller müde werden. Wir fühlen uns energie-, antriebs- und lustlos. Wir merken, dass die Konzentrationsfähigkeit schneller nachlässt. Hält das über einen längeren Zeitraum an, können sich die ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Herz- und Kreislaufprobleme, Burn-out-Symptome bis hin zu einer schweren Depression einstellen. Das kann an vielen Faktoren liegen, die manchmal sogar zusammen auftreten und wirken:

- Da wäre zunächst das Arbeitsklima (Geschäftsführer, Arbeitskollegen) zu erwähnen. Eine schlechte Stimmung und vielleicht



Heiko Wenner

Heiko Wenner ist Entdecker des Bioenergetischen Informationsmanagements und entwickelte die akury Informations-Chips. Ferner ist er Geschäftsführer der akury GmbH und leitet das akury-Institut für Energiearbeit in Höchst im Odenwald – eine Ausbildungsstätte für Baubiologen und Therapeuten.

Heiko Wenner ist gefragter Vortragsprecher und gibt seine Erfahrung und fachliches Wissen in Vorträgen, bei Kongressen, Seminaren und in Fachartikeln weiter. Zudem ist er Buchautor. Sein aktuelles Buch „Bioenergetisches Informationsmanagement“ liefert Beschreibungen und Übungen zur Steuerung von Kraft, Energie und Befinden.

Kontakt:

Heiko Wenner
 Bioenergetisches
 Informationsmanagement
 Zum Hartberg 20
 64739 Höchst
 Tel.: 06163 / 9439736
 info@akury.de
 www.akury.de



Abb. 3: In der sogenannten „Lebenden Liste“ tragen Sie – stets aktuell – ein, was Ihnen gut und was Ihnen nicht gut tut. Sie sollten Situationen und Dinge vermeiden, die Ihnen nicht gut tun. Stecken Sie in einer unangenehmen Lage, so versuchen Sie etwas aus der Spalte „tut mir gut“ zu wählen.

noch die Angst, seinen Job zu verlieren, sorgen für einen sehr hohen Stresspegel. Angst ist mit der höchste Stressor und ein zu hohes Stressniveau führt auf Dauer zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

- Die Essgewohnheiten tragen häufig zur Energielosigkeit bei. Wer sich zum Mittagessen mit Fastfood begnügt, darf sich nicht wundern, wenn er eine Stunde später energielos in den Seilen hängt.
- Viele Menschen sind sehr wetterfühliger und reagieren sofort mit Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit.
- Die Stimmung in der Familie kann wie das Arbeitsklima zu einem enormen Leistungsabfall beitragen.
- Schlechte Gewohnheiten, wie erhöhter Alkoholkonsum oder Zigarettenkonsum sowie auch Drogen, tragen enorm zum Absinken des Energiepegels bei.
- Störfaktoren, wie Elektromogbelastungen oder Umweltbelastungen, wie ein zu hoher Lärmpegel oder Abgase, sorgen für zusätzlichen Stress.
- Nicht zuletzt sind es auch häufig die negativen Gedanken und Gespräche, die zu einem Energie- und Leistungsabfall beitragen.

Wirksame Hilfsmittel: Energiebarometer und Lebendige Liste

Anhand des Barometers (s. Abb. 2, S. 50) kann jeder seinen momentanen Energielevel für sich selbst bestimmen.

Hier ein Beispiel: Ich verlasse am Morgen das Haus, um zur Arbeit zu fahren. Mein Energielevel lag vor dem Verlassen des Hauses bei 8, was ja recht gut ist. Auf der Arbeit angekommen, stelle ich fest, dass mein Energieniveau von 8 auf 4 gefallen ist. Jetzt sollte ich mir zwei Fragen stellen: 1. Was waren die Auslöser? und 2. Was kann ich tun um meinen Energielevel wieder hoch zu fahren?

Ein Auslöser könnte zum Beispiel gewesen sein, dass die Autofahrt sehr stressig war und ich vor einem Unfall gerade noch so davon gekommen bin. Was kann ich nun tun? Zunächst empfehle ich, eine persönliche Liste zu erstellen mit dem Titel „Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut?“. In die linke Spalte werden Personen, Dinge und Ereignisse eingetragen, die mir gut tun, in die rechte Spalte das, was mir nicht gut tut. Wenn ich mich in einer Situation nicht wohl fühle, ist es sinnvoll, die Dinge in der rechten Spalte zu meiden und mir etwas Gutes aus der linken Spalte zu tun, um das Energieniveau wieder zu erhöhen. Diese Liste bezeichne ich auch als „Lebende Liste“ (s. Abb. 3, S. 50), denn sie sollte uns als ständiger Begleiter dienlich sein. Das bedeutet auch, dass die Lis-

te ständig auf dem neuesten Stand gehalten werden sollte. Menschen, die mir beispielsweise momentan nicht gut tun, könnten irgendwann wieder in die linke Spalte wandern und umgekehrt natürlich auch.

Wie man sich vor Energieräubern schützt

Hier gilt es zunächst achtsam zu sein, zu spüren und wahrzunehmen, was die Auslöser für mein niedriges Energieniveau oder meinen plötzlichen Leistungsabfall sind, um entsprechend gegensteuern zu können. In dem Augenblick, in dem man den Leistungsabfall bemerkt, ist es gut, an etwas Positives zu denken, wie beispielsweise an eine schöne Geschichte oder ein Bild aus dem letzten Urlaub. Es wirkt auch sehr aufbauend und Kraft fördernd, etwas zu tun, was einem gut tut (s. Abb. 2, S. 50). Ein tiefes Durchatmen entspannt und bewirkt oft Wunder. In manchen Situationen ist es sogar ratsam, den Raum für einen Augenblick zu verlassen. Natürlich kann man auch mit dem Energiebarometer arbeiten oder seine persönlichen Entspannungsübungen zu machen. Es gibt mit Sicherheit noch eine Vielzahl von weiteren Möglichkeiten.

Fazit

Wichtig ist die Erkenntnis, dass unser innerer Arzt durch Stressoren, negative Gedanken,

stetiges trost- und zielloses Grübeln blockiert werden kann.

Im Grunde genommen kann jeder Therapeut somit nur bestmögliche Bedingungen schaffen, damit die im Organismus befindlichen Selbstheilungskräfte in Bewegung geraten können. Es ist streng genommen oft nicht der Therapeut, der eine Krankheit heilt, sondern unser eigener Körper.

Émile Coué, Begründer der modernen Autosuggestion, trifft genau diesen Punkt, wenn er sagt: „Jede Krankheit ist heilbar, nicht aber jeder Kranke.“ Coué betonte ausdrücklich, dass nichts Wundersames an dieser Feststellung sei und man nur das Primat der Vorstellungskraft über den Willen durchschauen müsse, um zu erkennen, dass beim Großteil aller Leiden die psychische Komponente die somatische überlagere und nach Ausheilung der physischen Erkrankung oft weiterbesteht.

Seine Theorie drückte Coué treffend mit folgenden Worten aus: „Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“

Informationsträger können diesen Prozess unterstützen, die Selbstheilungskräfte stärken und somit auch das Immunsystem aktivieren, ohne dass man sich groß dabei anstrengen müsste. ■

Keywords: *Frequenzen, Stressmanagement, Energiebarometer*