

Barfusstherapie oder - mit der Lebenskraft auf du

Unser Gesundheitssystem ist krank; die Symptome offensichtlich. Es schafft Abhängigkeit von Ärzten, Medikamenten und Krankenkassen und erzeugt Hilflosigkeit im Umgang mit Krankheit. Dank materialistischer Ideologie ist es zu einem reinen Reparatursystem verkommen. Immer mehr Krankheiten gelten zudem als unheilbar, doch werden gerade die davon Betroffenen mit besonders invasiven und teuren Methoden behandelt. Fast niemand kann heute noch gesund sterben. Die Kosten, die jeder Bürger mittragen muss, sind inzwischen horrend.

Jetzt braucht es neue Impulse für Menschen, die bereit sind, selber Verantwortung zu übernehmen. Um sich und anderen zu helfen, brauchen wir ein neues Verständnis von Gesundheit und geschickte Hände, mit deren Hilfe die Lebensströme wieder zum Fliessen gebracht werden.

Barfusstherapie hat übrigens wenig mit Füßen zu tun; der Name deutet nur an, dass ich keine komplizierte Technik oder aufwändige Umgebung brauche, um damit Menschen wirksam begleiten zu können.

Wichtig zu bemerken ist, dass Barfusstherapeutinnen nicht Krankheiten behandeln, sondern Menschen. Ihr Ziel ist stets, deren Gesundheit zu verbessern. Dazu eine Metapher: Wenn wir Gesundheit mit Licht vergleichen und Krankheit mit Dunkelheit, wird klar, dass es genügt, ein Licht zu entzünden, um die Dunkelheit verschwinden zu lassen. Wir brauchen sie nicht zu bekämpfen.

Ziel und Sinn meiner Kurse ist es, Menschen zu zeigen, wie sie mit einfachsten Mitteln die Selbstheilung, die uns allen innewohnt, aktivieren können.

Barfusstherapeutinnen praktizieren haupt- oder nebenberuflich das, wozu Ärzte in der Regel keine Zeit haben: Sie hören ihren Klienten zu und behandeln sie anschliessend, doch dies im ursprünglich-wörtlichen Sinne, nämlich mit ihren Händen. Beides braucht auch Wissen und Können, doch kein akademisches Studium. Damit werden sie sehr vielen Menschen genauso gut, und oft sogar viel besser helfen können, als ihre akademischen Kollegen.

Das Ausbildungskonzept zur Barfusstherapeutin ist modular. Es beginnt mit einem Wochenendkurs mit der Bezeichnung: «Mit der Lebenskraft auf Du». Wir reflektieren unsere wahren vitalen Bedürfnisse und lernen mit unseren Händen der Lebensenergie «Chi» auf die Spur zu kommen; bei uns selbst und bei den anderen Teilnehmern. Damit bekommen wir ein Mittel, das uns immer weiter in Richtung Gesundheit leitet.

Dieses Vorgehen ist der Schlüssel für jede weitere therapeutische Intervention. Wenn ich weiss, wo Energie blockiert ist, finde ich Wege, diese Blockaden zu lösen. Verschiedene Kulturen haben dafür verschiedene manuelle Heil-Behandlungen entwickelt, die in ihren Grundlagen durchwegs einfach handhabbar sind.

Barfusstherapie baut auf diese Grundlagen und schafft daraus wirksame Werkzeuge, womit wir uns und unseren Klienten helfen können, den lebendigen Körper so zu regulieren, dass er wieder zu seiner vollen Funktionsfähigkeit findet.

Mit einem einfachen Tastbefund prüfen wir den Behandlungs-Verlauf, Nahrungs- und Heilmittel. Auch jede Art von Stress im Körper lässt sich auf diese Weise finden und regulieren.

Von Anfang an trainieren wir auch aktives Zuhören. Es geht dabei weniger um das vielleicht schon bekannte «paraphrasieren». Wir richten statt dessen unseren Focus gezielt auf die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenüber. So lernen wir in kurzer Zeit, das Wesentliche hinter gesundheitlichen Problemen zu erfassen. Auf diese Weise gehört, fühlt sich der Mensch erleichtert und gewinnt rasch Vertrauen zu seiner Therapeutin.

All dies bildet die Grundlage, den «Kernel» meiner Barfusstherapie. Die lässt sich dann in verschiedene Richtungen ausbauen, vertiefen und mit Modulen anderer Therapieformen verbinden.

In meinen Barfuss-Kursen wird dieses Wissen und Können für alle Teilnehmenden transparent vermittelt. Ein open-source-Projekt für mehr Gesundheit.