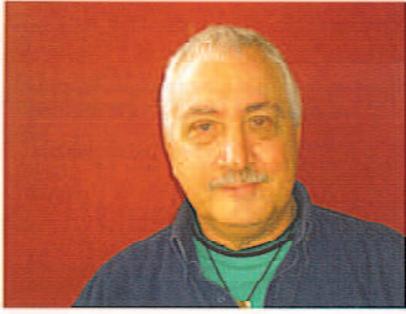




Den Körper als Spiegel verstehen

Heilwerden mit Hilfe des Bewusstseins

Viele ganzheitlich ausgerichtete Heilmethoden setzen auf die Einbeziehung des Bewusstseins zur Erlangung von Gesundheit und Ausgeglichenheit. Wozu unser Bewusstsein in der Lage ist, hat Martin Brofman am eigenen Leib erlebt. Seit 25 Jahren vermittelt der in Dänemark lebende Heiler das von ihm entwickelte „Körper-Spiegel-System“.



Für Martin Brofman haben alle Symptome ihren Ursprung im Bewusstsein, genauer: in Denk- und Glaubensmustern.

1975 entdeckten die Ärzte bei Martin Brofman einen nach schulmedizinischer Einschätzung unheilbaren Rückenmarkstumor und prognostizierten, dass er damit maximal noch zwei Monate überleben könnte. Durch die Neuausrichtung seines Bewusstseins, verbunden mit intensiven geistigen Übungen, gelang es Brofman, sich in diesen zwei Monaten vollständig zu heilen. Während seines Heilungsprozesses lernte Brofman viel über die Dynamiken von Körper und Geist und deren Beziehung zum Bewusstsein. Daraus entwickelte er sein Modell des „Körper-Spiegel-Systems“, das er heute weltweit lehrt und vermittelt. Wir trafen ihn bei einem Seminar des Basler Psi-Vereins.

Die Grundlage von Brofmans Heilungssystem ist die Zuordnung der sieben Hauptchakren zu bestimmten Bewusstseins- und Körperbereichen. Der Körper mit seinen Symptomen dient dabei als „Landkarte des Bewusstseins“. Seinem Ansatz zufolge spiegelt jedes Symptom eine ganz bestimmte Art und Weise zu denken und zu sein. Um das Symptom loszulassen, muss es gelingen, diese betreffende Art zu sein loszulassen. Voraussetzung dafür ist eine Neuausrichtung des Bewusstseins.

Alles beginnt im Bewusstsein

Für Brofman haben alle Symptome ihren Ursprung im Bewusstsein, genauer: in Denk- und Glaubensmustern. Tagtäglich programmiert sich jeder Mensch aufs Neue, entscheidet, das eine zu glauben und das andere abzulehnen. Nach Brofman ist das menschliche Bewusstsein das Resultat von Programmierungen. Programmieren wir es neu, entziehen wir dem Symptom die Ursache. Wie seine eigene Heilung eindrucksvoll belegt, sind Neuprogrammierungen möglich.

Viele Weisheitslehrer und Heiler teilen Brofmans Ansatz, dass alles, was in unserem Leben und unserem Körper

geschieht, vorher im Bewusstsein begonnen hat. Brofman definiert Bewusstsein dabei als eine Form von Energie. Eine Änderung im Bewusstsein führt demzufolge zu einer Veränderung des Energiefeldes. Im harmonischen Zustand befindet sich das menschliche Energiefeld in einem ausgeglichenen Zustand. Wird der Energiefluss aber nachhaltig gestört, entsteht auf körperlicher Ebene ein Symptom. Wird die Entscheidung, die den Energiefluss blockiert hat, rückgängig gemacht, kommt das Energiefeld wieder ins Gleichgewicht und das Symptom kann aufgelöst werden.

Martin Brofman betrachtet dabei alle Symptome im Körper eines Kranken als Ergebnis eines Prozesses, der im Bewusstsein seinen Ausgangspunkt genommen hat. Dazu gibt er folgendes Beispiel: Wenn jemand eine Entscheidung trifft, die Stress in ihm erzeugt, entstehe automatisch eine Blockade im Energiefeld. Hält der Stress über einen längeren Zeitraum an, erzeugt dies ein körperliches Symptom. Das was wir im Körper vorfinden ist also immer das Ergebnis eines Prozesses.

Aus naturwissenschaftlicher Sicht befinden sich die Ursachen für Symptome außerhalb des Menschen. Aus metaphysischer Sicht gesehen, geschehen alle Dinge nur, wenn die Bedingungen dafür im Bewusstsein bereits existieren.

Spannung in einem bestimmten Teil des Körpers widerspiegelt Brofman zufolge eine Spannung in einem bestimmten Teil des Bewusstseins, der mit einem bestimmten Lebensbereich in Verbindung steht. Somit lässt sich aus dem Symptom auf den Lebensbereich schließen, der dem Menschen Probleme bereitet.

Die Körper-Chakren-Landkarte

Sind Spannungen in einem bestimmten Teil des Bewusstseins vorhanden, existieren diese Spannungen auch in dem zugehörigen Chakra. Das betroffene Chakra gibt die Spannung weiter an die

zugeordnete endokrine Drüse und das zugehörige Nervengeflecht. Das wirkt sich auf die Körperchemie und die vom Nervengeflecht gesteuerten Körperteile aus.

Für Brofman ist die Betrachtung der Chakren – die nach seiner Auffassung „Aspekte des Bewusstseins“ darstellen – von zentraler Bedeutung. Er vergleicht die Chakren mit einer Art Pumpe bzw. Ventil, deren Aufgabe es ist, den Energiefluss zu regulieren. Gesteuert werden sie von unseren Einstellungen. So öffnen oder schließen sie sich entsprechend unseren Gedanken oder Gefühlen. Jede Art von Spannung im Bewusstsein beeinträchtigt folglich die Funktionsfähigkeit eines oder mehrerer Chakren.

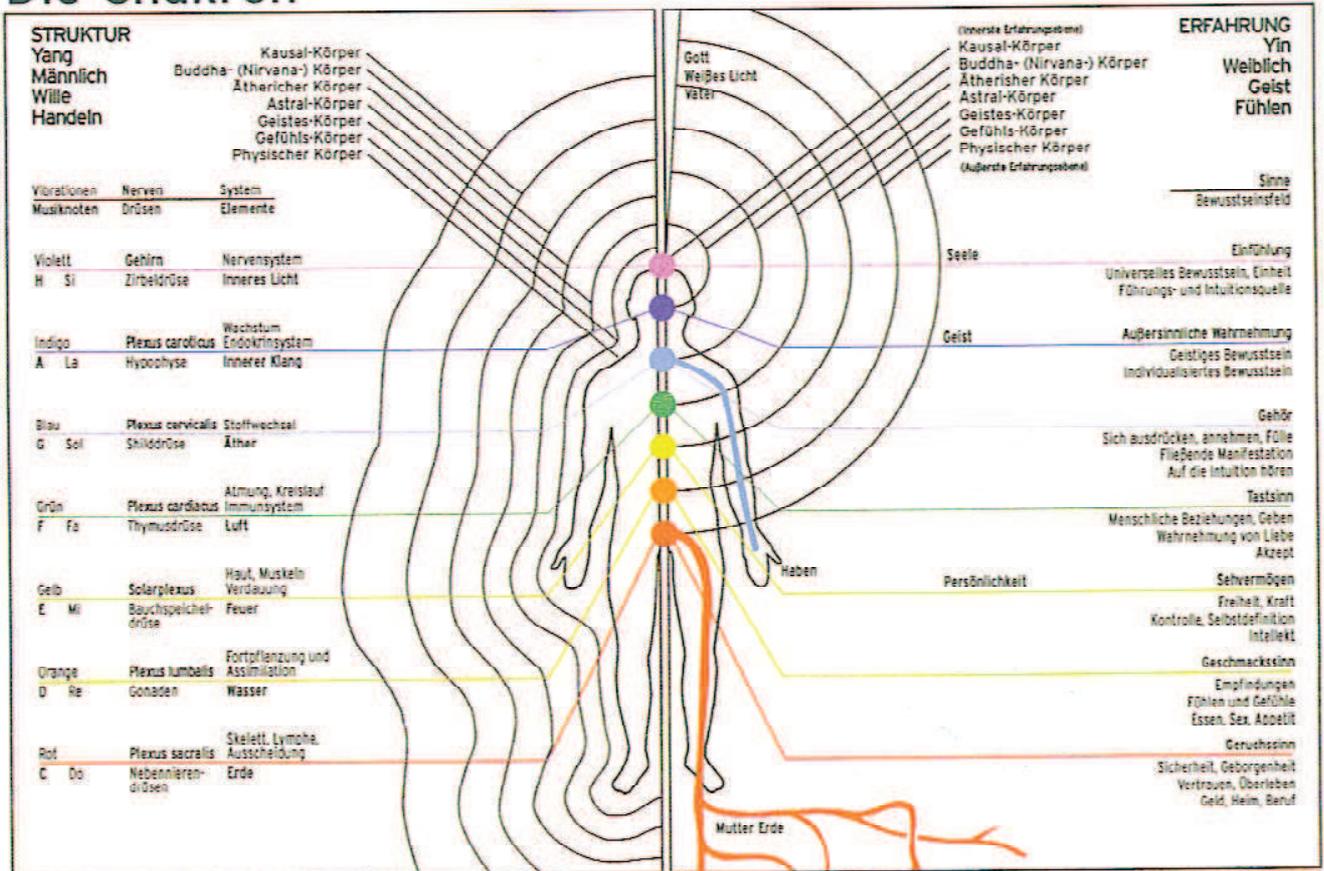
Die Körper-Spiegel-Methode folgt dabei folgendem Ansatz:

- Blockaden im *Wurzelchakra* spiegeln nach Brofman Bewusstseinsspannungen in den Bereichen Sicherheit, Überleben, Vertrauen und Geborgenheit, dazu gehören die Beziehungen zum Zuhause, zum Geld und zum Beruf. Auf der Körperebene sind damit das Skelett- und das Lymphsystem verbunden, sowie die unteren Extremitäten. Die Nase und der Geruchssinn, der mit dem Überleben zu tun hat, werden hier zugeordnet.

- Spannungen im *Sakralchakra* weisen auf Konflikte in den Bereichen Nahrung und Sexualität hin. Auf körperlicher Ebene korrespondieren das Fortpflanzungssystem, die Sexualorgane sowie der Plexus lumbalis und die von ihm gesteuerten Funktionen mit diesem Chakra, ferner die Bereitschaft, Emotionen zuzulassen und zu spüren, die Zunge und der Geschmackssinn.

- Das *Solarplexus-Chakra* ist mit den Bewusstseinsbereichen der Kraft, Macht und Kontrolle, sowie der Freiheit, man selbst sein zu können, verbunden. Ihm wird der Sehsinn zugeordnet und auf körperlicher Ebene das Muskelsystem, die Haut und alle Organe, die sich im Bereich des Solarplexus befinden.

Die Chakren



Weitere Informationen über das Körper-Spiegel System: www.healer.ch

Das Körper-Spiegel System © Martin Brofman 1988 Illustration und Layout: Jürgen Heyland

■ Spannungen im Bereich des **Herz-Chakras** weisen uns auf Beziehungen und die Wahrnehmung von Liebe hin. Mit ihm verbunden sind die Thymusdrüse, der gesamte Brustbereich, das Herz-Kreislauf-System und der Tastsinn (Berührung).

■ Das **Hals-Chakra** ist mit den Aspekten von Ausdruck und Annahme sowie mit unseren Glaubensvorstellungen verbunden. Es kontrolliert auf physischer Ebene den Stoffwechsel, die Schilddrüse sowie Hals und Nacken, Arme und Hände. Ihm werden der Hörsinn und die Ohren zugeordnet.

■ Das **Stirnchakra** ist mit der spirituellen Perspektive verbunden, mit dem, was wir unter Spiritualität verstehen. Ihm zugeordnet sind die Stirn und die Schläfen sowie die Hypophyse. Des Weiteren das Körperwachstum, die inneren Sinne und die Fähigkeit, feinstoffliche Energien zu spüren, zu sehen und mit ihnen zu arbeiten.

■ Das **Kronenchakra** steht für den Bereich des Bewusstseins, der mit Wahrnehmungen von Einheit oder Getrenntheit zu tun

hat. Es repräsentiert unsere Beziehung zum Vater und zu Autoritäten. Auf Körperebene spiegeln alle Symptome, die das Nervensystem betreffen, Haare, Nägel und der obere Teil des Kopfes Spannungen in diesem Chakra. Es ist mit der Zirbeldrüse verbunden, der ihm zugeordnete Sinn ist das Einfühlungsvermögen.

Somit entschlüsselt das „Körper-Spiegel-System“, wie Spannungen im Bewusstsein in den zuständigen Energiezentren und im Körper erfahren werden.

Stressfaktor auflösen

Brofmans Heilansatz geht davon aus, dass wir als bewusster Lenker unserer Gedanken jederzeit in der Lage sind, neu zu entscheiden und Spannung sowie die daraus entstandenen Blockaden wieder loszulassen. Egal um welches Symptom es sich handelt, zuerst gilt es den Stressfaktor aufzulösen, der es hervorgerufen hat. Gelingt das, ist es möglich, wieder in einen natürlichen Gleichgewichtszustand zurückzukehren, der Voraussetzung für Gesundheit und Wohlergehen ist.

In Bezug auf seine eigene Krankheitsgeschichte erkannte Brofman, dass der Krebstumor im Nackenbereich, der zu Lähmungen und starken Schmerzen führte, mit dem Halschakra – dem Chakra für Selbstaussdruck – in Zusammenhang stand. Er hatte, um Auseinandersetzungen zu meiden, das für ihn Wahre nicht geäußert. Anstatt er selbst zu sein, war er so, wie er dachte, dass andere es von ihm erwarteten. Brofman erkannte, dass er dabei war, sich selbst durch das Verharren in einem unglücklichen Lebensstil zu töten. Er erkannte seine eigene Verantwortung für seinen Zustand und beschloss, ab sofort wieder glücklich zu sein. So gelang es ihm durch Erkenntnis und die Änderung seines Bewusstseins und seiner Handlungen, den hoffnungslosen Zustand umzukehren und vollkommen gesund zu werden.

„Was immer Sie getan haben, das nicht in Ihrem Interesse war – Sie haben die Freiheit, es nicht mehr zu tun“, so Brofman. Wer das erkennt, hat den Schlüssel zur Gesundheit in der Hand.

Sind Spannungen in einem bestimmten Teil des Bewusstseins vorhanden, existieren diese Spannungen auch in dem zugehörigen Chakra.

Was tun bei Burnout?

Am Rande des Seminars befragten wir Martin Brofman zur Anwendung der Körper-Spiegel-Methode bei Burnout:

Herr Brofman, welche Ursachen liegen dem Burnout-Syndrom nach der Körper-Spiegel-Methode zugrunde?

Brofman: Einem Burnout liegen meist mehrere Faktoren zugrunde. Man kann aber sagen, dass Burnout-Patienten über lange Zeit nicht auf ihre Bedürfnisse geachtet haben. Sie haben versucht, sich einem System anzupassen, und sind an dem Stress, den ihnen diese Anpassung verursacht hat, erkrankt.

Was können Betroffene tun, um diesen Zustand zu verlassen?

Zunächst gilt es zu erkennen, dass sie sich selbst – wenn auch unbewusst – in diesen Zustand gebracht haben. Dies ist der erste Schritt. Dann sollten sie sich fragen: „Was will ich wirklich? Mach ich das, was ich wirklich will?“ Und: „Liebe ich, wo ich bin, mit wem ich bin und was ich tue?“ Das betrifft sowohl den Arbeitsbereich, die Menschen, mit denen man sich umgibt, als auch den Platz und die Art und Weise, wie man lebt. Wo immer die Antwort „Nein, das liebe ich nicht“ lautet, sollten Sie schleunigst etwas ändern. Sie haben die Wahl:

1. Sie ändern die Situation und gestalten sie neu, oder
2. Sie ändern die Art Ihrer Wahrnehmung über die Situation, oder
3. Sie verlassen die Situation.
Jeder hat die Macht, sich ein glückliches Leben zu erschaffen.

Nehmen wir an, jemand beschließt seine Gesundheit oder seine Lebenssituation zu verbessern, wie kann er dabei vorgehen?

Er muss zunächst den Entschluss fassen, etwas zu ändern. Darauf folgen drei Schritte zur Gestaltung der neuen

Wirklichkeit: Erstens muss man eine Entscheidung treffen, wie das Leben künftig aussehen soll. Zweitens ist dabei wichtig, sich ganz auf die Wahrnehmung einzulassen, dass der Wandel zum Besseren jetzt, im gegenwärtigen Moment beginnt. Und – da es sich ja um Neuprogrammierung des Bewusstseins handelt – muss der Betroffene noch für sich entscheiden, dass er sich fürwahr mitten in seiner neuen Realität befindet.

Ist unserem Bewusstsein alles möglich?

Ja, für unser Bewusstsein gibt es keine Grenzen – Sie sind der Chef! Mit jedem Gedanken kreieren Sie Wirklichkeit. Ob bewusst oder unbewusst, das ist die Frage. Holen Sie sich Ihre Handlungsfähigkeit zurück. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie erreichen wollen: Gesundheit, Erfolg oder einen neuen Arbeitsplatz. Wenn Sie lernen, Ihrer Intuition wieder zu vertrauen, lernen Sie wieder dem zu vertrauen, was für Sie wahr ist, was sich gut anfühlt.

Machen Sie jede Handlung zu einem bewussten Akt der Selbstliebe. Wenn Sie dies beherzigen, dann tun Sie immer mehr das, was Sie auch wirklich wollen, und das fühlt sich leicht und gut an. So bauen Sie Stress ab und finden zurück in Gesundheit und Gleichgewicht.

Manuela Knipp-Lillich

Weitere Information:

Brofman Foundation, Lausanne, www.healer.ch/de

BUCHTIPP

Martin Brofman: **Das Körper-Spiegel-System Selbstheilung über die Chakren durch die Kraft des Bewusstseins**

(COMED 2007, 236 S., € 17,80)

Manuela Knipp-Lillich, Diplom-Journalistin, beschäftigt seit über zehn Jahren mit außergewöhnlichen Heilmethoden.

Kontakt: MKL-Medienarbeit

E-Mail: M.Knipp-Lillich@altmuehlnet.de

ANZEIGE

mankau

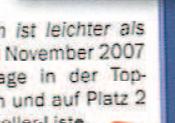
Bücher, die den Horizont erweitern

Andreas Winter

ABNEHMEN IST LEICHTER ALS ZUNEHMEN

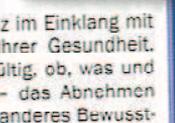
Aktuelle
Top-Titel!

Abnehmen hat nichts mit Essen zu tun – und ist sogar leichter als Zunehmen! Mit diesen Thesen verblüffte der Diplom-Pädagoge Andreas Winter bereits in der Vergangenheit. Sein Buch *Abnehmen ist leichter als Zunehmen* landete im November 2007 innerhalb weniger Tage in der Top-100-Liste von Amazon und auf Platz 2 der Psychologie-Bestseller-Liste.

NEU!

Mit seinem neuen Praxisbuch zum Thema klärt Winter nun über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperfunktionen auf. In einem 10-Tage-Programm können Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es gleichgültig, ob, was und wie viel Sie essen – das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gefühl beim Essen.

NEU!

Möchten Sie sich lieber schlank hören? Mit dem Abnehm-Coaching auf zwei Audio-CDs haben Sie die Möglichkeit, andere Gehirnareale anzusprechen als mit dem gelesenen Text. Die Hörversion spricht Ihr Unterbewusstsein direkt an. Und wirkt dabei fast so effektiv wie ein persönliches Coaching!

Abnehmen ist leichter als Zunehmen
109 S., mit Audio-CD, € 14,95 (D) / € 15,40 (A)
ISBN 978-3-938396-12-4

Abnehmen ist leichter als Zunehmen
Das Praxisbuch
124 S., mit Audio-CD, € 16,95 (D) / € 17,80 (A)
ISBN 978-3-938396-74-2

Abnehmen ist leichter als Zunehmen
Das Abnehm-Coaching:
Hören Sie sich schlank!
2 Audio-CDs, € 29,95 (D) / € 30,20 (A)
ISBN 978-3-938396-75-9

Leseprobe und Forum: www.mankau-verlag.de