

## EINFACH BERÜHREND

*«Alles ist Energie, deshalb lasst uns mit Energie arbeiten», sagt Sabina Wyss. Bei der von ihr entwickelten Methode Energetisch Arbeiten werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.*  
Von Denise Maurer.

Mit Kissen und einer leichten Decke finde ich mich auf der Massageliege in einer bequemen Stellung ein. Ich schliesse tief ausatmend die Augen und lasse einfach zu, was kommt. Yvonne Meyer leitet mich mit Worten an, mich der Entspannung hinzugeben. Noch wirbeln ein paar vorwitzige Gedanken herum, weshalb ich die letzten Minuten nochmals an mir vorbeiziehen lasse. Nach einer herzlichen Begrüssung im Entree der Gemeinschaftspraxis in Bern führte mich Yvonne in ihren schlicht möblierten Praxisraum, den sie mit zwei anderen Therapeuten teilt. Tee trinken. Ankommen. Während eines kurzen Gesprächs lotete Yvonne meine Bedürfnisse aus. Anschliessend lud sie mich ein, mich hinzulegen. Einzusinken. Der innere Lärm lässt nach.

### TIEF ENTSPANNT

Während ich mich immer tiefer entspanne, stellt sich Yvonne hinter meinen Kopf. Behutsam legt sie ihre Hände auf meinen Scheitel und die Stirn. Ich bin überrascht, wie leicht es mir fällt, diese Nähe zuzulassen. Ich nehme wahr, wie das Denken immer leiser wird und meine Mitte, einer Längsachse gleich, wohligh pulsirt. Vom Scheitel aus spüre ich einen

Energiestrom zu den Füssen fließen. Ich nehme wahr, wie innere Bilder aufsteigen.

### ENERGIEKANAL SEIN

Die *Energetische Arbeit* verzichtet bewusst auf jegliche Manipulationen. Sie zielt einzig darauf ab, meine grob- und feinstofflichen Energien in Einklang mit der universellen Energie zu bringen. Yvannes Aufgabe besteht darin, Kanal dieser Energien zu sein. Keine Frage, dass dies eine sehr intensive Herausforderung ist. In der Ausbildung bei Sabina Wyss sind denn auch Wahrnehmung und das Üben gegenwärtigen Seins einige der Schwerpunkte. Durch Meditation verinnerlicht Yvonne täglich die Fähigkeit, sich mit der göttlichen Kraft zu verbinden. Während ich hier liege, spüre ich dieses zentrierte Sein, das aufmerksam, achtsam und liebevoll bei mir ankommt. «Es ist die Energie selbst, die arbeitet, sie fliesst genau dahin, wo du sie gerade benötigst. Sie schenkt dir immer genau so viel, wie du brauchst», hatte sie mir am Anfang erklärt. «So werden deine Selbstheilungskräfte aktiviert.» Während sie behutsam die Position ihrer Hände wechselt, entspanne ich mich zusehends und nehme mich



wie neu zusammengefügt wahr. Yvannes Hände wechseln von meinem Kopf zur Schulter, zur Brust, zum Bauch und schliesslich von den Beinen zu den Füssen. Wie lange sie wo stehen bleibt, vermag ich nicht zu sagen, da ich jegliches Zeitgefühl verloren habe. Nach einer knappen Stunde, wie mir die Uhr verrät, tauche ich ausbalanciert aus dem Zustand der Tiefenentspannung auf. Alles ist ins Fließen gekommen, sagt mir mein Körper, der sich vielschichtiger und leichter anfühlt als zuvor.

### ERFAHRUNGSSCHATZ

Während wir uns nochmals in die Sitzkissen sinken lassen, um über die Wirkung der Behandlung auszutauschen, trinken wir Wasser, um das begonnene Fließen fortzusetzen. Auf meine Nachfrage hin erzählt mir Yvonne, wie sie immer wieder neu an ihrer Entwicklung arbeitet. Im Laufe ihrer

neununddreissig Jahre hat sie verschiedene Ausbildungen im Bereich Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung besucht. Schliesslich fand sie in der Energetischen Arbeit jene ihr entsprechende Form, die eine Art Synthese ihrer bisherigen Entwicklungsschritte darstellt.

Ich fühle mich ausgeglichen und sehr lebendig, als ich die Türe des alten Stadthauses hinter mir schliesse. Ich fühle mich wie ein Instrument, dessen sämtliche Saiten neu gestimmt wurden, und begreife, dass nicht nur der physische Körper, sondern auch alle meine Energiekörper behandelt wurden. Sie feiern ihren wiedergefundenen Gleichklang.

*Info: Yvonne Meyer,  
Praxisgemeinschaft,  
Kapellenstrasse 7,  
3011 Bern,  
Tel. 031 751 15 56,  
[www.lebenswertvoll.ch/  
koerper/yvonne.html](http://www.lebenswertvoll.ch/koerper/yvonne.html)*