

Wir machen Frauen stark

myself

APRIL 2019
4 €
DEUTSCHLAND
4,30 € ÖSTERREICH
5,95 € SCHWEIZ

Kristen Stewart

**Taschen,
Sneakers,
Vintage-Uhren**
Mit diesen Accessoires
blühen Sie auf!

**Wandern
in Wales**
Plus: Super
Tipps für
Solo-Trips

Ich will
ein Kind –
sie nicht!
Ein Mann erzählt
(Happy End
inklusive)

Sei dein eigener Coach

Wie man im Leben die
innere Balance behält –
eine Anleitung

„Lass doch mal die
Schilddrüse checken“
Was steckt hinter
diesem Satz?

Lässig ist
das neue
SCHÖN
Die Lifestyle-
Regeln der
Französinen



Seelen-Massage

Mit Berührungen Gefühle und Gedanken umlenken – klingt spannend



Lebensveränderung in 90 Minuten? Für 120 Euro? Das klingt so seriös wie die Mail eines nigerianischen Prinzen, der 18,7 Millionen als Erbe in Aussicht stellt. Eine Bekannte schwärmt aber von der „VegetoDynamik“-Behandlung, sie sei tatsächlich ein transformatives Erlebnis, viel mehr als eine Massage, bringe neue Energie, ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe. Kann ich gebrauchen, und deshalb finde ich mich in der Münchner Praxis von Ursula Zitzmann-von Puttkamer wieder, Heilpraktikerin und ausgebildete Therapeutin für die Vegeto-Behandlung. „Am besten lässt sich der Ansatz als Osteopathie für die Zellen erklären, als ein Reset des Nervensystems durch Berührung, damit Gefühle und Gedanken neue Bahnen nehmen können“, sagt sie. Sie will wissen, ob ich bestimmte Themen oder Probleme habe, die im Fokus stehen sollen. Stress im Job? Ärger in der Partnerschaft? Familiäre Belastungen? Alles zusammen? Ich nicke beschämt viermal und steige dann nackt bis auf die

Unterhose auf die warme Liege. Nackt werde ich mich später auch noch im übertragenen Sinn fühlen.

Die Therapeutin massiert mit zitronig duftendem Detox-Öl erst die Beine, dann Arme, Nacken und Schultern – fließende Bewegungen und ein paar sanfte Dehnungen, manchmal ein angenehm dosierter Druck an Triggerpunkten. Ich werde ruhig, meine Arme lang, die Atmung tiefer. Ob sie nach einem bestimmten Muster vorgehe, will ich wissen. „Ja, aber hauptsächlich zieht mich Ihr Körper dahin, wo er die Berührungen braucht.“ Aha, denke ich und frage, ob einzelne Körperregionen auch bestimmten Gefühlen zugeordnet sind. „Die Wut sitzt im Bauch, die Angst im Nacken, in den Schultern lagern sich emotionale Bürden ab – und vorn im Solarplexus Trauer und Verletzungen“, antwortet Ursula Zitzmann-von Puttkamer, drückt genau in dem Moment sanft auf mein Brustbein und atmet tief ein und aus. „Sie dürfen loslassen“, flüstert sie. Und was auch immer sie da genau löst, ich merke, wie mir

die Tränen langsam in die Ohren rollen. Mir schießt das Bild von einem kleinen Krokusspross in den Kopf, zartes Grün aus kaltem Boden. Ich bin kein Krokus! Ich bin schon vom Namen her ein Fels, denke ich und ringe um Fassung.

Sie kommentiert nicht, macht einfach weiter, streicht und knetet, drückt und atmet. Irgendwann sagt sie doch in die etwas feuchte Stille: „Sie haben sich einen ganz schönen emotionalen Panzer antrainiert.“ Tatsächlich? Nun, eine überraschende, nie geklärte Trennung, Eltern, die alt und krank sind, ein Job, der ziemlich fordernd ist – Rücken gerade, weitermachen. Ist diese vermeintliche Stärke in Wirklichkeit Härte? Darüber denke ich nach, als die 90 Minuten vorbei sind. Ich schwebe nicht aus der Praxis, wie meine Bekannte prognostiziert hat. Ich bin ruhiger, gelöster, gesammelter. Vor allem ist der Groll, der oft an mir genagt hat, verschwunden – sogar noch Wochen nach der Behandlung. Die Erklärung der VegetoDynamiker lautet, dass blockierte Lebensenergie durch die Behandlung wieder frei fließt. So wenig plausibel das für rationale Menschen klingt, ich habe zumindest das Gefühl, eine überraschende emotionale Millionenerbschaft gemacht zu haben. Und die will ich nicht sinnlos verprassen. ■

Info: Die „VegetoDynamik“-Behandlung basiert auf Tiefenpsychologie, Osteopathie und Neurowissenschaft. 90 Minuten kosten 120 Euro. vegetodynamik.de



Petra Harms
Mehr Self-Zen! Diesen Vorsatz fasste die myself-Redakteurin für 2019. Klappt dank der Behandlung schon ganz gut.