

Podcast mit Alexander Sembritzki

Werbung [00:00]: Werbung. Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Werbung [01:29]: Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [01:39]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Hörbuchsprecherin und Moderatorin. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, mit Coaches, Outdoor-Trainern, Ärzten, Meditationslehrern und immer wieder geht es darum, wie unser Leben freudvoll, entspannt und erfüllend sein kann. Heute ist bei mir Dr. Alexander Sembritzki, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt japanische Akupunktur. Er arbeitet nach der Lehre der alten chinesischen Medizin, ist Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer. Ich hoffe, ich habe jetzt alles gesagt und nichts vergessen. Er verbindet also westliche und östliche Heilansätze. Und er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel: Wie Gefühle heilen. Der Schlüssel zu Lebendigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. Und wie wir diesen Schlüssel finden und nutzen können, dazu jetzt alles von Dr. Alexander Sembritzki. Viel Spaß beim Hören.

Jutta Ribbrock [03:38]: Lieber Alexander, herzlich willkommen.

Dr. Alexander Sembritzki [03:39]: Ja, hallo.

Jutta Ribbrock [03:41]: Ich habe es gerade schon erzählt. Ich hoffe, in der Aufzählung war alles drin. Östlich und westlich, das verbindest du, und ich würde mal sagen, Schwerpunkt ist eher Ost, oder?

Dr. Alexander Sembritzki [03:52]: Inzwischen, ja.

Jutta Ribbrock [03:53]: Ja. Und wie kam es dazu?

Dr. Alexander Sembritzki [03:57]: Ja, also das – im Grunde genommen war die Schlüsselbegegnung in meiner Studienzeit. Ich habe in meinem Krankenpflegepraktikum am Anfang des Medizinstudiums in Paris ein Praktikum gemacht und habe da damals mich sehr für Tanz und Bewegung, Körperarbeit interessiert. Und bin bei einem Japaner gelandet, Hiro Uchiyama, ein Schauspieler, Regisseur. Und der hat mich zutiefst beeindruckt, weil ich bin in diese Stunde und dachte, wir machen da jetzt Bewegungstheater, und wir haben teilweise nur geatmet, haben irgendwelche Qi-Gong-Übungen gemacht und ich dachte mir, was soll das sein? Das war mir völlig fremd. Und dann kam der zu mir und korrigierte Dinge, sprach Dinge an und ich dachte mir, hör mal, bin ich aus Glas? Woher weiß der das denn alles über mich? Der kennt mich doch gar nicht. Das hat mich erstmal verunsichert und ich dachte mir, nach der ersten Stunde, na, da gehe ich nicht mehr hin. Aber dann habe ich eine Erinnerungslücke. Ich weiß nur noch, dass ich dann jeden Tag hingegangen bin, dass wir uns richtig gut befreundet haben und ich dann jahrelang Workshops in München organisiert habe für ihn, für Schauspieler, für Tänzer, für Laien, die sich dafür interessieren. Und das war eine sehr, sehr spannende und prägende Zeit. Ich habe mir sogar zwei Semester dann im Studium freigenommen, um als Koch zu arbeiten und Bewegungstheater zu machen. Wir haben dann eine Truppe zusammengebracht, haben Aufführungen gemacht, haben mit ihm die tollsten Dinge experimentiert, ausprobiert. Wir haben uns in Tiere verwandelt, wir haben mit Farben gearbeitet, wir haben mit Gefühlen gearbeitet und versucht rauszufinden, ja, wie kann man als Schauspieler auf der Bühne denn nicht nur so tun, als ob man wütend wäre oder Angst hätte, sondern wirklich Wut und Angst auf die Bühne stellen.

Jutta Ribbrock [06:30]: Richtig in die Gefühle reingehen.

Dr. Alexander Sembritzki [06:32]: Richtig da hinein zu gehen und das war sein Anspruch und die Japaner sind ja sehr akribisch, sehr genau und sehr streng und es geht immer wieder um das Reduzieren, also um das weniger und weniger und weniger und zu sagen, was ist dann authentisch, was bleibt übrig? Und alle meine Freunde haben gesagt, mein Gott, was machst du da eigentlich alles? Du studierst Medizin und du willst Arzt werden und jetzt beschäftigst du dich mit Theater, mit Qi Gong, mit japanischer Kultur, und mit dem Atem und Atemtherapie und was willst du denn eigentlich noch alles machen? Und ich habe immer gesagt, ja keine Ahnung, ich muss das machen. Das ist, das interessiert mich.

Jutta Ribbrock [07:41]: Hat dich dahin gezogen.

Dr. Alexander Sembritzki [07:44]: Es hat mich sehr dahin gezogen. Es war erstmal einfach ein ganz persönlicher Prozess für mich. Ich muss dazu sagen, ich glaube in meiner Jugend und Kindheit war ich sehr, sehr kopfig. Ich war sehr, habe alles mehr sehr im Verstand ausgemacht mit mir. Und mir war mir aber dessen bewusst, dass ich meine Gefühle so ein bisschen abgeschaltet habe.

Jutta Ribbrock [08:32]: Als Kind war, warst du dir dessen schon bewusst?

Dr. Alexander Sembritzki [08:35]: Ich war mir als Kind und Jugendlicher dessen bewusst. Ich denke, ich habe keine einfache Kindheit gehabt und habe dann vieles einfach abgeblockt und bin eher so in den Verstand gegangen. Und habe mich mit vielen Dingen beschäftigt, mich interessiert und hatte immer das Gefühl, also, als ich von zu Hause auszog, hatte ich das Gefühl, so und jetzt muss ich mich frei machen. Jetzt muss ich wieder ich selber werden. Ich bin das nicht. Ich bin nicht nur einer, der mit dem Verstand arbeitet. Ich bin eigentlich ein emotionaler Mensch. Und eigentlich auch eine Sehnsucht, mir Körperlichkeit wieder zu finden, die ich damals ziemlich verloren hatte. Und ich denke, Kinder haben alle eine natürliche Körperlichkeit. Und ich habe, ich wusste, ich habe die nicht mehr. Mir ist da irgendwas abhandengekommen. Und diese Arbeit über Theater, über Tanz, über Körper, über Atem war für mich persönlich der Schlüssel, wieder ganz hier anzukommen und in meinen Körper zu kommen. Und auf dem Weg habe ich festgestellt, dass das ein Thema ist, dass nicht nur ich habe, sondern das ein Schlüsselthema für viele ist, die sich dessen vielleicht gar nicht bewusst sind, dass ja, unser ganzer Schwerpunkt sich in Richtung Kopf verlagert und wir den Körper wenig achten. Der soll funktionieren. Er soll Werkzeug sein. Und wenn es irgendwas an Problemen gibt, wenn Symptome auftauchen, wenn jemand krank wird, wenn der Körper plötzlich nicht mehr macht, dann denkt man, ja, die Maschine ist kaputt, möchte ich reparieren lassen, und das funktioniert leider nicht immer so, weil es ja doch auch was mit mir zu tun hat. Und heute ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit sehr viel mit dem Körper zu arbeiten, auch, wenn es darum geht, sich Gefühle bewusst zu machen, wenn es darum geht, zu sehen, womit bin ich eigentlich unzufrieden im Leben, wo hakt es? Auch, wenn es darum geht, sich klar zu machen, was für Überzeugungen vertrete ich eigentlich, was lebe ich eigentlich? Passt das zusammen, was ich täglich tue, mit dem, was ich eigentlich an Einstellungen zumindest mal hatte oder so im Stillen noch habe. Lebe ich das auch? Und dass das letztendlich immer über den Körper geht. Also nur, was ich physisch umsetze, im Körper umsetze, was ich real auch in Handlung umsetze, wird wirksam. Alles andere sind vielleicht schöne Gedanken oder gute Gefühle, aber selbst die Gefühle finden im Körper statt.

Jutta Ribbrock [13:04]: Jetzt hast du schon die vielen Ebenen angesprochen. Also, jetzt kommt jemand in deine Praxis und sagt, ich habe Knieschmerzen. Jetzt bist du nicht der Typ Arzt, der sagt, okay, hier ist dein Schmerzmittel und gut ist. Dann denke ich mal, du fängst so richtig wie so eine Detektivarbeit an, oder?

Dr. Alexander Sembritzki [13:25]: Also, ich denke schon, manchmal ist es Kriminalistik, und das macht die Sache auch spannend. Es hängt immer vom Patienten ab. Es gibt Leute, die sagen, ich habe hier Schmerzen, mein Knie sticht. Der Orthopäde hat gesagt, das sei dieses und jenes. Es wird aber nicht besser und ich nehme jetzt schon die ganze Zeit Schmerzmittel und ich weiß nicht, der hat gesagt, ich soll mich operieren lassen, aber ist das wirklich notwendig? Und dann schaue ich mir das an. Erstmal ist der Auftrag, dass jemand sagt, ich habe hier was körperliches und ich bitte um eine körperliche Lösung. Und dann muss ich mal gucken, wie weit geht mein Auftrag. Ja, ich kann ja nicht alle jetzt beglücken und sagen, ja wissen Sie, Sie haben eigentlich ein Problem mit was ganz anderem, sondern ich gehe erstmal darauf ein, was derjenige mir entgegenbringt und sagt, also Knie tut weh und ich möchte gerne wieder laufen können. Okay. Und ein wirklich fantastischer Zugang, den ich im Laufe der Jahre dann lernen durfte. Damals der japanische Schauspieler und Regisseur hat mir den Zugang zur japanischen, chinesischen fernöstlichen Kultur wirklich eröffnet. Ich hatte überhaupt keine Idee vorher, was Kampfkunst bedeuten kann, warum der Atem so wichtig sein soll, und dass es da eben einen völlig anderen Zugang auch zu Menschen, zum Leben, zur Welt gibt. Und das hat mich so beschäftigt, dass ich zum einen dann angefangen habe, Kung Fu zu lernen, dann habe ich Tai Chi gelernt, ich habe chinesische Medizin studiert, ich habe einen Zusatzstudiengang an der Uni damals gemacht, dass ich Naturheilkunde und alternative Methoden integrieren kann in die westliche Medizin. Das war damals ein Modellstudium. Leider hat das sich nicht wirklich verankert, aber ich denke, für die, die damals das mitgemacht haben, war das ein echter Schlüssel und über diesen Weg habe ich wieder fantastische Ärzte kennengelernt, die bereits eine gewisse Synthese geleistet hatten. Denn die Geschichte mit dem Tanztheater ging so weiter, dass wir ja damals auch Aufführungen hatten und ich tatsächlich Pause gemacht habe im Studium, als Koch gearbeitet habe und gedacht habe, will ich wirklich weiter Medizin studieren? Weil ich habe angefangen Medizin zu studieren, weil ich dachte, mir ist so klar, dass es kein Zufall ist, wenn jetzt jemand kommt und er kriegt Knieschmerzen und eine Weile drauf kriegt der Rückenschmerzen und dann hat er plötzlich einen Hörsturz und nebenbei sagt er, ich kann immer nicht schlafen, weil ich nachts Panikattacken kriege. Das muss doch irgendwie einen gemeinsamen Faden haben. Das sind doch nicht nur Einzelereignisse, die gar nichts miteinander oder gar nichts mit der Person an sich zu tun haben. Für mich war das schon als Jugendlicher klar, nur aus der Beobachtung von Menschen und ich habe Medizin studiert, weil ich rausfinden wollte, ja, wie hängt das bitte zusammen?

Jutta Ribbrock [18:25]: Und das hast du da aber nicht erfahren.

Dr. Alexander Sembritzki [18:28]: Im Studium habe ich da herzlich wenig darüber an Antworten dazu bekommen und ich habe dann mich sehr mit der Psychosomatik beschäftigt, habe viele Semester dann auch da Kurse belegt, Seminare belegt und war sehr unbefriedigt von diesem tiefen psychologischen Ansatz, wo ich immer den Eindruck hatte, da wird viel zu viel hinein interpretiert, hineingelegt. Ich hatte immer meine Zweifel, ob das nun wirklich das ist, was bei dieser Person zu diesem Zeitpunkt die Sache erklärt. Ja, zu sagen, die Ursache war erst, da ist psychisch das und das passiert, und jetzt sind die Knieschmerzen oder eine Entzündung im Knie aufgetreten. Also, zum einen natürlich gibt es sehr viele Faktoren, die für jede Krankheit auslösend sind. Es ist nie oder sehr selten nur eine Ursache. Gut, wenn mir der Hammer auf den großen Zeh fällt, dann gibt es immer einen blauen Fleck und vielleicht geht auch irgendwas kaputt. Das ist relativ eindeutig. Ja? Wenn er mir ständig irgendwo drauf fällt, dann fange ich schon an zu sagen, ja, warum passiert jemanden das dauernd? Ja, warum hat jemand ständig Unfälle? Und da kann man schon wieder fragen, okay, gibt's da noch andere Ursachen?

Jutta Ribbrock [20:12]: Können wir eine so eine Geschichte mal aufgreifen?

Dr. Alexander Sembritzki [20:14]: Ja, wir können bei dem Beispiel Kniebeschwerden bleiben. Also ist ja was, was relativ häufig auch vorkommt. Was ich in der Regel mache, ist, dass ich dann mit japanischer Akupunktur arbeite. Das funktioniert erstmal auf der physischen Ebene sehr gut. In der chinesischen Medizin nutzt man auch den Puls, die Zunge, den Bauch, was man damit macht, ist, dass man letztlich schaut, in welcher Gesamtverfassung ist eine Person und wo ist der schwächste Punkt? Der Schwerpunkt eigentlich im gesamten asiatischen Raum, aber auch in anderen Kulturen, ist, dass dort Gesundheit oder Krankheit viel mehr aus dem Aspekt der Lebensenergie heraus verstanden wird, ohne denen aus meiner Sicht auch Psychosomatik als Begriff, als Idee gar keinen Sinn macht. Es gab eine lustige Geschichte, ein Arzt, dem wurde ein Krankenhaus hier in Deutschland gezeigt und er wurde von Station zu Station geführt, Chirurgie, innere Medizin und dann standen sie vor der Tür, da stand Psychosomatische Medizin und da sagte der chinesische Arzt, ja, was ist denn das? Und dann wurde ihm das halt erklärt, dass hier Psyche, Emotion, Körper zusammengebracht werden und dass man hier diese Zusammenhänge behandelt. Und dann fing der schallend an zu lachen.

Jutta Ribbrock [22:24]: Aha. Okay, das ist auch eine eigene Disziplin, dass man mal das herausgreift und für ihn war es sowieso verboren.

Dr. Alexander Sembritzki [22:33]: Weil es eben getrennt ist, versucht man es wieder, aber ich finde, bislang noch nicht ganz befriedigend, versucht man das wieder zusammenzubringen, aber die meisten westlich orientierten Ärzte erkennen das bislang wenig an oder nur ansatzweise. Und auf der anderen Seite von der psychologischen Seite her ist auch die Kluft zwischen dem körperlichen und dem psychischen oft noch sehr groß. Die Selbstverständlichkeit, dass jeder, egal ob Psychologe, Arzt oder Arzt für Chirurgie, für Kinder, für Frauen, was auch immer, alle Ebenen mit einbezieht, das ist zumindest nur in Ansätzen vorhanden und nicht wirklich integriert.

Jutta Ribbrock [23:53]: Du hattest gerade angesetzt, der Patient mit dem schmerzenden Knie, du die Diagnosepunkte gewissermaßen Puls, Zunge, Bauch. Was kannst du an diesen Stellen erkennen?

Dr. Alexander Sembritzki [24:08]: Also, da sehe ich, wie der energetische Zustand ist und was sich z.B. – also mir fällt da auch ein konkretes Beispiel ein, war vor gar nicht langer Zeit, eine Frau, die eben am rechten Knie furchtbare Knieschmerzen hatte, nicht mehr laufen konnte und es stellte sich raus, sie hatte noch andere Symptome auch. Sie hatte nicht nur das Knie, auch wenn das für sie im Vordergrund stand. Sie sagte, sie hatte immer kalte Füße, sie hatte immer wieder auch Rückenschmerzen am unteren Rücken. Sie hatte tatsächlich einen Hörsturz mit Tinnitus. Sie arbeitet sehr viel, sie schläft sehr schlecht. Und im Grunde genommen ging es ihr insgesamt nicht gut. Das Knie war jetzt eigentlich nur das letzte Tüpfelchen, weil sie nicht mehr laufen konnte, dass sie sagte, jetzt gehe ich doch mal zum Arzt. Beim Orthopäden war es unbefriedigend und es landete sie auf Empfehlung, wie die meisten Patienten, bei mir. Und ich habe Puls gefühlt, ich habe Zunge angeschaut, ich habe den Bauch angeschaut, ich habe mich mit ihr unterhalten, ich habe den Körper untersucht und für mich war deutlich, okay, außer dem Knie hat sie dahinter stehend eine Schwäche in der energetischen Niere. Also, das heißt jetzt nicht, dass an dem anatomischen Organ Niere irgendwas nicht funktioniert. Da ist alles in Ordnung. Der Schulmediziner sagt, nee, nee, an den Nieren, da fehlt nichts. Aber aus chinesischer Sicht ist die Niere als energetische Funktion im Körper, das was sich dann da als eigentlicher Schwachpunkt rausgestellt hat und als eigentlicher auch Angriffspunkt für eine Therapie. Das heißt in der Akupunktur wird dann der Nierenmeridian gestärkt, man gibt Kräuter, um die Niere zu stärken, in diesem Fall auch zu wärmen und um Blockaden aufzulösen. Also, in der östlichen Medizin spielt eine große Rolle zu erkennen, Krankheit entsteht aus einer Blockade im Fluss der Lebensenergie an irgendeiner ganz spezifischen Stelle. Nicht irgendwo oder allgemein, sondern es ist sehr spezifisch und die Frage ist, wie finde ich raus, wo ist der Punkt, der genau das löst und wo ist genau eigentlich die Schwierigkeit, die Blockade?

Jutta Ribbrock [27:07]: Und die Schwäche der Niere in so einem Fall kann Ursache sein, dass ich an ganz verschiedenen Stellen im Körper Beschwerden habe. Knie, Kopf, Zeh.

Dr. Alexander Sembritzki [27:19]: Ganz genau. Das kann sich manchmal über Jahre, über Jahrzehnte oder ein ganzes Leben erstrecken, dass jemand einen Konstitutionstyp hat, wo vielleicht die Niere von Haus aus ein Schwachpunkt ist, vielleicht auch schon Mutter war vielleicht schon ähnlich oder Vater oder wie auch immer, das zieht sich manchmal auch so durch. Muss aber nicht sein, kann auch sein, dass durch eine Krankheit eine Erschöpfung da ist oder dass sich jemand überarbeitet hat oder jemand ein Trauma erlebt hat, mit Ängsten konfrontiert war, auch das kann Niere schwächen. Ziel ist auf jeden Fall eben dann nicht nur das Knie zu behandeln und zu sagen, ich setze jetzt ein paar Akupunkturnadeln rund ums Knie. Okay, wenn sie Rückenschmerzen hat, kriegt sie da auch noch ein paar Nadeln rein und das hängt ja manchmal auch zusammen, ja, sondern noch mehr den Zusammenhang zu erkennen und zu sagen, ich stärke die Niere mit Akupunktur, mit Kräutern, aber auch im Gespräch, wenn man dann noch mal guckt, was schwächt denn die Niere?

Jutta Ribbrock [28:27]: Was schwächt sie?

Dr. Alexander Sembritzki [28:28]: Kälte schwächt die Niere z.B. zu sagen, okay, wenn man mal kalte Füße hat, dann entsprechend warme Fußbäder zu nehmen mit Salz drin, ist total hilfreich. Und einfach drauf zu achten, dass man sagt, okay, ich muss noch mehr auf meinen Wärmehaushalt achten. Dann zu gucken, liegt es vielleicht daran, dass das Arbeitspensum und der innere Druck, den man sich macht, einfach zu groß ist.

Jutta Ribbrock [29:11]: Das ist Energie zieht, zu viel Energie zieht.

Dr. Alexander Sembritzki [29:14]: Das ist einfach zu viel Energie, man investiert und investiert und das Konto läuft langsam leer und man gibt weiter aus und hofft immer nur, dass man immer weiterkommt und irgendwann reicht es immer nur noch gerade so für den Tag und am Ende des Tages ist man erschöpft und eigentlich zu nichts mehr zu gebrauchen und hat auch vielleicht zu nichts mehr Lust. Und dann kommen oft auch Ängste hoch. Also dann Ängste sind dann ein typisches Symptom, was auch mit einer Schwäche der Niere im Zusammenhang steht. Es ist kein Zufall, wenn so jemand Ängste hat. Der chinesische Arzt sagt, ja, ist doch, ist doch klar, ist eins. Das sind nicht zwei verschiedene Dinge. Die Schlafstörung ist auch in der Nacht Probleme zu haben, Ängste zu haben. Das gehört alles zu einer bestimmten Dynamik, einer bestimmten Blockade im Bereich der Niere und wenn man

die öffnen und lösen kann, es geht also ganz stark um den Aspekt, da ist etwas zu. In der Niere ist etwas zu, etwas blockiert.

Jutta Ribbrock [30:50]: Also, da ist was nicht im Fluss.

Dr. Alexander Sembritzki [30:52]: Wie kann ich das öffnen? Und das bedeutet ganz physisch, einen Meridian öffnen, ein Gelenk öffnen, die Wirbelsäule behandeln und die Muskulatur entspannen. Aber es bedeutet eben auch emotional zuzulassen, dass ich vielleicht ausgesprochen unglücklich bin in meiner augenblicklichen Lebenssituation und dass mir bestimmte Dinge höllische Angst machen. Und erst, wenn ich es mir eingestehe, kann ich gucken, wo liegen eigentlich die Ursachen und kann ich nicht doch daran was verändern? Meistens ist den Leuten schon irgendwie bewusst, dass da ein Thema ist, aber sie sind schon so erschöpft, dass sie sich völlig außer Stande sehen, den Job zu wechseln, sich irgendwo zu bewerben und zu sagen, hier, ich bin die neue Superkraft und ja immer, weil sie sind eh schon so erschöpft und sagen, ich kann mich doch so nirgendwo präsentieren. Ich bin nicht gesund, ich fühle mich nicht wohl, ich habe keine Power. Das heißt, durch die Akupunktur, durch die Kräuter, eventuell auch durch Übungen, Qi Gong Übungen, Tai Chi Übungen, durch Meditation, durch anderes Schlafverhalten, durch bestimmte Ernährung, also Ernährung spielt auch eine große Rolle. Ja, manche Leute haben seit Jahren nicht mehr irgendwie einmal am Tag eine warme Mahlzeit zu sich genommen, und dann ist es oft sinnvoll schon mit dem Frühstück warm anzufangen und Mittagessen und abends vielleicht noch mal, um die Niere zu stärken. Und bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, wenn ich so literweise Kaffee in mich reinschütte, erschöpft auch irgendwann oder wenn ich ganz viel Süßes esse, erschöpfen sich die Nieren. Also, es ist sinnvoll auch das mit einzubeziehen. Und wenn ich mir selber permanent unheimlich viel Druck mache, dann dann halte ich diesen Druck auch nicht unbegrenzt stand. Und ein Punkt, wo sich dieser Druck tatsächlich, als wenn das nachgibt sozusagen äußern kann, ist der Bereich der Nieren, dass die Nieren dann irgendwann einfach keinen Nachschub mehr liefern können und einfach erschöpft sind. Im Extremfall manch einer hat in der Begeisterung lange gebrannt für seinen Beruf, für tausend Dinge und hat sich dann irgendwann erschöpft, weil er einfach ausgebrannt ist, was wir heute Burnout nennen und was nicht unbedingt was mit der Depression zu tun hat, sondern wirklich ein echtes Burnout. Da finde ich in der Regel auch energetisch eine echte Erschöpfung und durch die Behandlung kommt die Energie wieder auf ein anderes Level. Die Leute kommen nach ein paar Behandlungen und sagen, boah, ich war erstmal so platt nach der Behandlung, ich war so müde, aber sie haben ja gesagt, das ist normal und ich habe das hingenommen, dann habe ich tatsächlich irgendwann noch mal eine Panikattacke bekommen und habe gedacht, oh Gott, was hat denn der mit mir gemacht? Das wird ja schlimmer. Also, so eine Art Erstverschlimmerung. Aber jetzt merke ich, ich habe plötzlich wieder Mumm, ich habe wieder ein Standing, ich fühle mich wieder wohler. Ich habe wieder neue Ideen. Ich kann überhaupt wieder ein bisschen vorausschauen und sagen, was könnte denn jetzt

kommen? Das heißt, jetzt kann man anfangen, noch mal zu sagen, okay, was gibt's denn noch für Ursachen im weiteren Umfeld, warum mache ich mir so viel Druck? Warum meine ich dieses oder jenes tun zu müssen und weiter daran festhalten zu müssen?

****Jutta Ribbrock** [35:47]:** Also, mit der neu geschöpften Kraft, diese Situation auch noch mal richtig intensiv betrachten, meinst du, ne?

****Dr. Alexander Sembritzki** [35:50]:** Ganz genau.

****Jutta Ribbrock** [35:55]:** Und dann sind die Leute oft auch bereit und eine ganz praktische Möglichkeit, wenn es reif ist, das mache ich sicher nicht zu Beginn. Aber oft ist es so, dass die Leute sagen, ja, das Knie ist viel besser, auch der Rücken ist besser, aber komischerweise, also, hier merke ich doch immer noch, das fühlt sich ganz merkwürdig an in meinem Knie. Also, manchmal habe ich das Gefühl, da da bewegt sich fast was drinnen. Also, gib mir mal die interessantesten Beschreibungen. Und dann lade ich jemand z.B. ein, einfach die Hände aufs Knie zu legen, zu sagen, gehen Sie doch einfach mal in Kontakt damit und schauen, was ist denn da in diesem Knie? Kann auch ein anderes Körperteil sein, wenn es jemand ein Problem woanders hat, aber in dem Fall ist es das Knie. Das heißt, die Hände hinlegen und einfach mal wahrnehmen. Einfach nur spüren und wahrnehmen. Und eben nicht über Gedanken und nicht, was sollte da theoretisch sein, sondern wirklich nur, was ist hier in dem Moment hier in diesem Knie zu spüren? Und also, selbst an einer Stelle wie am Knie spürt man manchmal plötzlich komische oder erstaunliche Dinge. Man geht in Kontakt und plötzlich, ich sage nur mal ein Beispiel, fängt es irgendwo an zu zittern.

****Jutta Ribbrock** [37:30]:** Irgendwo heißt an einer anderen Stelle?

****Dr. Alexander Sembritzki** [37:33]:** Also, dass die Beine z.B. plötzlich zittern, wäre eine Möglichkeit. Oder jemand sagt, boah, mir wird so kalt. Mir wird viel kälter noch. Ich spüre die Kälte in meinem Körper. Oder es ist, es treten jedenfalls Empfindungen auf, noch keine Gefühle, sondern nur Empfindungen im Körper, die dann erstmal erstaunlich sind. Und da sage ich dann einfach den Leuten, bleiben Sie mal dabei. Bleiben Sie im Kontakt. Nicht weggehen jetzt. Das ist vielleicht ein bisschen unangenehm, aber da ist der Schlüssel, was jetzt kommt, was da jetzt hochkommt. Das ist spannend. Und meistens ist ja so, dass wir so denken, sowohl für uns selbst, als auch für andere, dass man meint, ja, warum ist das denn so? Man versucht die Ursachen zu finden und man stellt als erstes die Frage, ja, Herr Doktor, warum habe ich das denn? Und man merkt dann schon sehr schnell, okay, man kann ein paar Faktoren benennen, die hier scheinbar sich negativ auswirken und wir kann andere Faktoren

benennen, die sich positiv auswirken, aber man kann nicht sagen, das ist die eine Ursache. Am besten trifft es noch zu sagen, ja, in ihrer Niere gibt es eine energetische Blockade. Das ist die eigentliche Ursache. Und trotzdem ist damit noch nicht so viel gesagt, es ist nur ein Ansatzpunkt.

****Jutta Ribbrock** [39:34]:** Die eigentliche Ursache, ist das in deinen Augen, oder ist es nicht wiederum durch irgendetwas anderes verursacht worden?

****Dr. Alexander Sembritzki** [39:42]:** Das ist der andere Punkt, woher kommt das wiederum, ja? Und und dann geht's im Grunde nicht um die Ursache, es geht darum Zusammenhänge zu erkennen. Ja? Jedes einzelne für sich ist nicht gut und nicht böse. Es ist einfach gerade so, wie es ist. Und wenn mein Knie weh tut oder kalt oder ich weiß nicht, was auch immer ich gerade wahrnehme, das ist das, was ich jetzt, was jetzt da ist, was sich jetzt manifestiert, auch wenn mein Kopf sagt, es müsste doch anders sein. Und dieses Hinführen zum Körper, wahrnehmen, was ist denn jetzt hier und was ist da zu spüren? Und wenn man am Knie anfängt, dann ist es oft so, dass sich plötzlich irgendwo im Rumpf, im im Körper Rumpf irgendeine Entsprechung zeigt. Also, dass die Leute plötzlich sagen, also, komisch, jetzt spüre ich plötzlich irgendwie so einen komischen Druck oder so ein Unwohlsein im Unterbauch. Das wäre bei Niere eine häufige Geschichte. Manchmal ist es aber auch ganz woanders und man wird dann vom Körper zur eigentlichen Ursache innen geführt. Und dann sage ich, ja, was ist denn da, z.B., wenn sie jetzt die Hände mal auf dem Unterbauch legen, wie fühlt sich das an? Ist es schön warm? Ist das angenehm? Ja, da ist so ein Druck. Das ist wie, also, eigentlich wie so eine Kugel, aber es ist unangenehm. Und dann am liebsten wollen die Leute gleich aufhören und irgendwas anderes machen, wie wir es im Alltag oft auch tun, wir verdrängen es. Und hier geht's drum, genau das Gegenteil zu tun und zu sagen, nein, ganz körperlich, ganz physisch hier und jetzt dran bleiben und sagen, hier ist der Schlüssel, hier kriege ich einen Schlüssel in die Hand. Und dann lade ich die Leute ein, einfach diese Person sagt, bleiben Sie da, legen Sie die Hände weiter dahin und spüren Sie mal. Wenn es ein Bild hätte, diese Kugel, wie sieht die denn aus? Ja, die ist ganz schwarz. Die ist schwarz und wie ein Druck und sehr unangenehm. So, ja, sie ist eigentlich hier, sie bleibt hier an der Stelle und ich verstehe nicht, warum habe ich das? Und dann sagen, nee, ist gar nicht so wichtig, warum? Erstmal schon, was ist denn da überhaupt? Wie fühlt sich das an? Und jetzt gibt es verschiedene Möglichkeiten. Oft ist es so, dass von ganz alleine sich diese Kugel dann verändert, wenn man einfach einen Moment dabei bleibt. Es gibt auch noch einen Schlüssel, dass man eine Art Lichtkreuz visualisiert und da in diese Kugel reinlegt, damit sich zeigt, was ist denn hier eigentlich? Wer oder was, was will diese Kugel hier von mir? Warum ist die da drinnen? Wer bist denn du? Und einfach hallo zu sagen. Und dann ist plötzlich das Bild der Kugel plötzlich weg.

Jutta Ribbrock [44:26]: Auch das Gefühl, dieses feste, zusammengezogene Gefühl?

Dr. Alexander Sembritzki [44:30]: Das wird meistens in dem Moment noch gar nicht realisiert, sondern plötzlich sagen, ja, ist ja komisch. Das ist ja ganz merkwürdig. Ich habe das Bild, als wäre ich sag, wie so einem Keller und da höre ich ein Wimmern. Und dann sag, okay, was ist das eine Erinnerung oder wo kommt das jetzt her? Ja, ich kann es gar nicht sagen, aber wenn ich innerlich in dem Körper da in diesem Bild bleibe, ist das ein Bild, wie da wimmert jemand im Keller. Dann gucken Sie doch mal nach, wer das ist. Und so führt man dann auch über eine Art innere Reise, die aber ganz klar am Körper angedockt ist, also nichts mit einer Fantasiereise zu tun, sondern es ist ganz klar angesetzt an dieser körperlichen Wahrnehmung. Und ich habe schon Leute erlebt, die dann fast schon erschrocken sind, dass sie um die Ecke gucken, im Keller und da sitzt ein kleines Kind. Und eigentlich intuitiv ist sofort klar, das bin ich als kleines Kind. Kann man fragen, ja, wie alt ist denn dieses Kind? Ja, viereinhalb. Oft ganz präzise Angaben, die kommen einfach so. Und dann ist man wirklich im Kontakt mit dem Unbewussten, mit dem Unterbewussten und und dann kriegt es eine ganz eigene Dynamik. Und häufig geht's dann z.B. darum, das innere Kind, dass man dann plötzlich hier wahrnimmt, in den Arm zu nehmen, anzunehmen. Oft kommt dann ganz viel Trauer auch darüber, dass man das vollkommen ignoriert hat. Ja? Die meisten Leute sagen, ja, meine Eltern haben mich halt damals irgendwie zu wenig beachtet und was weiß ich, mein Bruder war so krank und die hatten nie Zeit für mich und ich musste immer brav und still sein und helfen und groß sein und wie auch immer und das habe ich ja mein Leben lang auch gemacht. Und plötzlich komme ich in Kontakt mit mir selber, indem ich als Erwachsener oder in dem Fall diese Frau als erwachsene Frau mit ihrem Kind in Kontakt kommt und das in den Arm nimmt und da plötzlich eine fantastische Austausch passiert. Dieses innere Kind ist oft die Quelle von unglaublich viel Lebensfreude, von Lebenskraft, von viel Power, von Kreativität, von Spielfreude. Und im Grunde der Schlüssel auch zur Gesundung. Es kommt häufig aus dieser Instanz des inneren Kindes. Das innere Kind ist gar nicht selten, hat das was mit dieser energetischen Nieren Funktionskreis, wie die Chinesen sagen, zu tun. Das kann sein, dass man tatsächlich auf diesem Weg so weit kommt, dass man plötzlich hier in Kontakt kommt mit einem völlig scheinbar völlig anderen Thema, völlig anderen Bildern, völlig anderen Erlebnissen und nicht, weil man gefragt hat, warum, sondern weil man über den Körper in Kontakt gegangen ist, weil man erstmal wahrnimmt, schaut, wo will was hin, was für eine Dynamik steckt denn in den Dingen selbst. Der Körper und auch unser Unterbewusstsein hat eine große innere Weisheit und einfach die mehr zuzulassen und zu merken, ich lasse mich jetzt mal führen und guck mal, wo mich das hinführt.

Jutta Ribbrock [49:36]: Und so sind wir über die Körperempfindung auch zu alten Gefühlen gekommen, die Gefühle des Kindes.

Dr. Alexander Sembritzki [49:43]: Jawohl. Die Gefühle des Kindes, das vielleicht mit immensen Ängsten, Verlassenheitsgefühlen, Gefühl von Zurückweisung, nicht geliebt worden zu sein, benachteiligt gewesen zu sein gegenüber dem Bruder in diesem Fall, vielleicht auch mit anderen traumatischen oder Angst besetzten Erlebnissen verbunden sind. Manchmal kommen dann auch so solche Erinnerungen hoch und in dem Moment, wo der heutige Erwachsene dieses innere Kind in den Arm nimmt und sagt, mit allem, was du, was du bist, mit deinen Ängsten, mit dem, was du erlebt hast, das hat alles seinen Grund und es ist alles richtig und du bist richtig, so wie du bist und ich bin ab heute bereit, dich wirklich auch in die Arme zu schließen und mit dir in Kontakt zu bleiben. Das ist für dieses Kind entscheidend, dass man sich nicht umdreht und weitermacht wie bisher, sondern dass man diesen Kontakt aufrecht erhält. Nur dann kann wirklich Heilung geschehen und dann ist es eine fantastische Partnerschaft. Also, ich habe schon so viele fantastische ja Verläufe auch gesehen, wo Leute sagen, das war, das war der Knackpunkt. Die Akupunktur zuerst, das war super, es hat mir die Energie gegeben. Ich habe gemerkt, ich friere nicht mehr so, die Schmerzen lassen nach und trotzdem fühlte ich mich noch instabil und die Ängste waren auch immer wieder noch da. Und jetzt merke ich plötzlich, jetzt komme ich in Kontakt mit einer Instanz in mir, die mir es auch möglich macht zu merken, was brauche ich eigentlich?

Jutta Ribbrock [52:09]: Und du kannst es dir im Grunde als Erwachsener, diese Art von Heilung geben, wenn du, wenn dir das gefehlt hat als Kind, dieses, du bist okay, du als Person bist total in Ordnung von Anfang an und für immer fehlt ja vielen von uns diese Bestätigung, dass wir als Mensch einfach in Ordnung sind, egal, wenn wir auch vielleicht manchmal was machen, was den Eltern nicht so gefällt, was Lehrer nicht gefällt, was irgendwann Arbeitgeber nicht gefällt, und das ist ja auch so, dass manchmal Verhalten nicht passt oder auch nicht nicht zielführend ist und auch nicht nicht angenehm ist und so weiter, aber dieses als Person okay sein, das ist ja was, was vielen nicht so gegeben wurde in der Kindheit und so, wie du das jetzt schilderst, wir können das innere Kind annehmen und anstelle unserer Eltern sozusagen unserem inneren Kind diese Bestätigung geben.

Dr. Alexander Sembritzki [53:42]: Das ist tatsächlich möglich. Der Verstand sagt oft, das kann doch gar nicht sein und das innere Kind sagt, ich will aber jetzt, dass jemand kommt, dass wir selber heute als Erwachsene diejenigen sind, die die einzigen sind, die das machen können. Wenn da jemand von außen käme, das würden wir als ganz unangenehm empfinden und in der Regel sind wir dafür gar nicht empfänglich. Ja, wir glauben das auch nicht. Ja, dann kommt jemand und sagt, ich liebe dich und das innere Kind verhungert trotzdem in mir, dann kann ich das in der Regel gar nicht annehmen, dass jemand jetzt eigentlich mir genau das geben würde, was ich mir wünschen würde und genau da bin ich blockiert, weil ich mit mir selber, mit dieser inneren Instanz, die auch dieses Bedürfnis repräsentiert und darstellt und lebt, das ist lebendig, das ist nicht eine Vorstellung in meinem Gehirn. Das ist eine energetische, physische Instanz in meinem Körper und das ist auch im Körper gespeichert.

Und deswegen macht es oft auch körperliche Symptome, wenn da eine Blockade ist. Und umgekehrt, wenn sich diese Blockade löst und ich nachhaltig, nicht nur für einen kurzen Moment und nicht nur im Verstand, sondern wirklich ganz physisch hier in einer in ein Teamwork kommt mit dieser Instanz, hier dem inneren Kind, dann entsteht ein Fluss und das bringt die Lebensenergie in Gang, das bringt die Selbstheilung in Gang und es bringt komplett neue Ideen, neue Gefühle ans Tageslicht. Wenn das, wie in diesem Fall damals mit starken auch mit Traumata, mit Ängsten, mit schweren Entbehrungen in der Kindheit verbunden ist, dann ist es oft oder meistens nicht möglich, das alleine zu bewerkstelligen. Mit kleinen Dingen kann man das alleine, wenn man mal Magenschmerzen hat, kann man in diesen Kontakt auch alleine gehen. Wenn es jetzt in diesem Fall ist es wirklich auch was gravierenderes, das geht alleine, hätte man wahrscheinlich auch schon längst getan. Da braucht man oft jemand, der außen einem diese Bestätigung gibt, der einem hilft, dabei zu bleiben, nicht davon zu springen und einem einen Schutzrahmen, einen Schutzraum gibt, indem man dieses Erleben überhaupt zulassen kann. Und das ist dann eben etwas, wo ich manchmal dann Leute auch weiterschicke, also zu einem Psychotherapeuten und sag, machen Sie was, was mit Körperarbeit zu tun hat und da einfach an diesem Thema dran zu bleiben. Wir haben jetzt nur mal den Kontakt hergestellt. Wir haben hier so, dass jeder auch dann aus dem Erleben heraus sagt, das ist kein Zufall, das ist alles eins, das hängt alles zusammen, alles, was wir da angesprochen haben, alle Symptome, all die Befunde aus der chinesischen Medizin, aber auch die emotionalen Zustände bis hin zur Lebenssituation heute. Man merkt plötzlich, das ist ein Gewebe von verschiedensten Situationen und Dingen, die alle miteinander was zu tun haben und man versteht plötzlich, wie. Und die Frage, ja, warum ist das so? Kriegt eine völlig andere Ebene, kriegt eine völlig andere Bedeutung und wenn man dann im Umkehrschluss sieht, dass diese Frau plötzlich ihr Leben verändert hat, ihre berufliche Situation verändert hat, möglicherweise sogar einen neuen Beruf gelernt hat und sich in ganz anderer Weise selbst entfaltet hat, was erst durch den Kontakt mit dem inneren Kind möglich war und wenn jemand hinterher sagen kann, ein Glück, dass ich damals mit diesen Kniebeschwerden zu ihnen gekommen bin und heute so viel Sinn in diesem scheinbaren Unsinn, in all dem, was ich gar nicht haben wollte, finden konnte, ohne diese Bremsung, dass ich nicht mehr laufen konnte, im also, im wahrsten Sinne des Wortes, hätte ich meine Richtung nicht verändert. Und insofern kann jedes Symptom auch ein Schlüssel sein, ein ein ein Wendepunkt, auch wenn ich glaube, man braucht oft einfach eine Begleitung. Das ist nicht, das kann nicht jeder alleine. Ich kann das oft für mich häufig nicht selbst, sondern brauche jemand, der von außen mindestens als Zeuge dabei ist, aber auch ein Stück mich da leitet und immer auch mir sagt, stopp, jetzt bist du gerade dabei davon zu hupfen.

Jutta Ribbrock [59:51]: Ja, und das ist ja auch, ähm, wenn man es nicht alleine schafft, aber es als überhaupt als Option zu sehen, diesen Weg zu gehen, dass man über, dass es ja auch eher typisch heute oft so eine Entfremdung, nicht so stark wahrnehmen, also Körperempfindungen, wenn es irgendwo zickt, das ist eher störend, also, man möchte es gar

nicht so beachten und Gefühle sind auch oft im Weg, wenn man funktionieren will, man will stark sein, man soll keine Ängste zeigen und so weiter. Also, so eine Art Entfremdung und würdest du sagen, je mehr man mit sich in Kontakt bleibt, sowohl was die Gefühlsebene angeht, was die Körperempfindung angeht, werde ich nicht so schnell krank oder werde ich nicht so schlimm krank?

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:01:14]:** Also, ich würde so, ich würde es so ausdrücken, Körperbewusstsein, also das heißt, mich im hier und jetzt in meinem Körper bewusst wahrnehmen zu können, ist eine der Hauptaufgaben, die wir heute auch als Ärzte, denke ich, haben, weil das der Schlüssel ist, weil wo will ich Wohlbefinden und Glück und Freude denn wahrnehmen, wenn ich in meinem Körper? Das ist ja nichts, was nur in meinem Gehirn geschieht auf einer völlig nicht körperlichen Ebene, auch was Physisches, es geschieht in diesem Körper. Freude spüre ich nicht im Kopf. Freude spüre ich im Bauch und im Herzraum. Ja? Und das findet hier statt. Aber wenn ich das abschalte, kann ich sowohl emotional mich nicht entfalten, aber auch mein Körper kann auf Dauer nicht gut funktionieren. Er wird irgendwann schneller verschleißend es entstehen Schwachpunkte und an Schwachpunkten setzen immer dann auch gerne äußere Faktoren angreifen, genau dort an, wo schon mein Schwachpunkt ist. Das ist ein magisches Gesetz, das genau das dort ansetzt, wo schon Schwachpunkte sind. Und zumindest kann ich mein Leben anders aktiv gestalten. Ich kann viel positiver auch mit schwierigen Situationen umgehen. Aber ich glaube, dass es nicht unbedingt sinnvoll ist zu sagen, also, wenn ich das jetzt mache, dann muss ich aber auch gesund bleiben.

****Jutta Ribbrock** [01:03:34]:** Dann klappt es auf jeden Fall.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:03:36]:** Das funktioniert nicht. Wir denken halt immer gerne im Um zu, ich mache das, um zu, aber an dem Beispiel wollte ich eben auch zeigen, wie komplex diese Zusammenhänge sind. Dieses Beispiel jetzt mit dem Hinspüren, dass man jetzt vom Knie plötzlich im Unterbauch was spürt, setzt schon ein hohes Körperbewusstsein voraus. Das haben viele Leute nicht. Das heißt, ich würde auch nicht mit jedem so arbeiten. Das ist schon jemand gewesen mit einer hohen Selbstwahrnehmung im Körper.

****Jutta Ribbrock** [01:04:14]:** Aber kannst du das schrittweise trotzdem, dass du einen Patienten, eine Patientin dahin führst? Also, das war jetzt ein sehr großer Schritt auf einmal, so wie ich dich verstehe. Aber so Pö a Pö, kann ich das lernen?

Dr. Alexander Sembritzki [01:04:29]: Das kann man lernen und ja, wie vieles im Leben ist es sogar entscheidend wichtig, das zu lernen und weil es unmittelbar auch, wie soll ich sagen, wenn ich in Kontakt komme mit meinen negativen Gefühlen auch, also mit Angst, mit Wut, mit Trauer, das ist der Schlüssel überhaupt mit meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Ich kann nicht sagen, ich nehme nur die angenehmen, ich nehme die Freude und ich nehme Begeisterung und Dinge, die mir angenehm sind. Den Rest blockiere ich. Das bedeutet immer, ich blockiere energetisch, weil Gefühle sind nichts anderes als Ausdruck unserer Lebensenergie und Lebensenergie und das zirkuliert in unserem Körper, das fließt.

Jutta Ribbrock [01:05:58]: Das ist ja auch so ein Denken, dass man sich immer wünscht, man empfindet Liebe und Freude und Euphorie und das andere will man alles nicht haben. Angst, Verzweiflung, Wut, Trauer. Wenn ich dich richtig versteh, das gehört aber auch zum Leben dazu und das sollte man auch nicht unterdrücken und du hast auch sowas geschrieben in deinem Buch, dass sich darin sogar kreative Schätze verbergen.

Dr. Alexander Sembritzki [01:06:58]: Unbedingt, unbedingt. Ja, ich kann nicht das eine haben wollen, das andere nicht. In dem Moment trenne ich die Dinge, in dem Moment fange ich schon an, etwas in mir zu blockieren. Und nachdem Gefühle nichts anderes sind als Ausdruck unserer Lebensenergie, das heißt, Gefühle sind Bewegungen in unserem Körper. In aller Regel spüre ich Gefühle irgendwo im Bauch, in der Brust, vielleicht noch bis zum Hals. Ich spüre sie jetzt weniger in den Armen und Beinen, das sind eher physische Empfindungen, körperliche Empfindungen, sondern das, was ich im Körper wahrnehme, im Rumpf, das sind entweder Empfindungen, das heißt einfach Wahrnehmung von Körperfunktionen oder eben was, was wirklich gefühlsmäßig aufgeladen ist und also, bei dieser Patientin zog es sich ja im Unterbauch zusammen und dieses zusammenziehende ist typisch, nicht nur für Kälte, auch für Angst. Angst heißt Enge, heißt es, was zu eng ist, zieht sich was zusammen. Und diese Angst war nachher letztendlich die Angst des Kindes in dieser Person selber. Also, die Kleine in dieser Frau und in uns ist das Kind ja immer noch lebendig. Das ist Lebensenergie, das ist Lebenskraft. Und es ist eine Form, wie wir mit dieser Lebensenergie in Kontakt kommen können. Wir können auch über jedes Gefühl mit dieser Lebensenergie in Kontakt kommen. Das ist nichts Abstraktes, es ist nichts Theoretisches, das ist ganz konkret. Und ich merke, es zieht sich was zusammen und plötzlich merke ich, oh, das ist ja Angst. Oder es kommt was hoch und steigt mir irgendwie hoch und ich denke, boah, was ist denn jetzt, ist ja wie ein Vulkan und plötzlich merke ich, das ist ja, kann das sein? Ist das Wut? Oder ich denke, boah, es drückt mich nieder. Es zieht auch in mir nach unten. Es hat eine Schwere und das ist erstmal die körperliche Empfindung. Und wenn ich einen Moment weiter sag, ja, ich lasse das noch mehr zu, dann merke ich, boah, ich werde so traurig. Und ich weiß noch nicht mal, warum. Gut, dass ich nicht frage, warum. Weil mit dem Warum steige ich sofort aus aus der körperlichen Wahrnehmung und aus dem Kontakt zum Körper und zur Lebensenergie und gehe in den Kopf. Das ist dann der Verstand. Hinterher wird der Verstand alles verstehen. Ja,

man muss mal gar nicht mehr viel erklären oder analysieren. Es ist oft einfach offensichtlich, zu sagen, das kam alles in einem Zusammenhang. Es hängt alles zusammen. Und manche Dinge sind äußerst verblüffend, wie stringent das auch im Grunde ist und es hilft natürlich z.B. über diese energetischen Systeme der ostasiatischen Medizin ein Hintergrundwissen zu haben, aber ich komme nicht und sag, ah, Sie haben Knieschmerzen. Sie haben sicher auch Angst und eine schwache Niere. Weil es kann genauso eine völlig andere Störung sein und es kann auch sein, dass es tatsächlich nur ein Trauma war, sage ich mal nur, also ein ganz offensichtlich so wie mit dem Hammer und dem großen Zeh. Etwas rein Physisches ohne großartige psychosomatische Zusammenhänge. Also, es geht überhaupt nicht darum irgendwas rein zu interpretieren, wo jemand was zu suggerieren und zu sagen, du musst jetzt auch ein psychisches Problem haben oder ein emotionales Problem. Aber in gar nicht wenigen Fällen schwingt soweit zumindest mit, ja, und ist vielleicht nicht alleinige Ursache, aber ein wesentlicher Teil der Ursache und bringt mich immer weiter. Es bringt mich einfach nur weiter, wenn ich in Kontakt komme. Das innere Kind bringt mich weiter. Der Kontakt mit der Angst bringt mich weiter. Bis dahin dazu, dass ich merke, ich habe eigentlich die Lust und die Energie, meine Lebenssituation auch aktiv zu verändern. Es kann niemand tun, außer ich selber. Ich nur kann entscheiden, was ich wirklich möchte und entsprechende Schritte gehen und mal wie wie diese Frau neuen Beruf nachher ausüben, indem sie heute total glücklich ist und eigentlich auch mit der Niere kein Thema mehr hat. Und diese Beschwerden sind zumindest sehr viel besser geworden. Ich meine, natürlich, wenn am Knie was richtig kaputt ist, wenn der Meniskus schon stark beschädigt ist, das heilt da durch nicht. Aber, dass das entzündet ist, dass es weh tut, obwohl der Meniskus nicht in Ordnung ist, das erlebe ich so oft. Ja, dass eigentlich der physische Befund im Röntgenbild immer noch da ist, aber die Person sagt, ich bin aber völlig beschwerdefrei und das ohne Operation. Das geschieht gar nicht selten. Es gelingt nicht immer. Manchmal sage ich, okay, da führt kein Weg dran vorbei. Ja, da ist ein Stück Knorpel abgesprungen, das blockiert ganz physisch. Bitte gehen Sie zum Chirurgen und lassen Sie das operieren. Dieses Stück Knorpel muss rausgenommen werden, so eine Gelenkmaus. Da kann man machen, was man will, da komme ich auch mit Akupunktur nicht ran. Wenn sich das nicht irgendwo verkeilt oder selbst sozusagen auflöst, das passiert oft dann auch nicht, dann muss es operiert werden. Gar keine Frage. Es geht nicht darum, die verschiedenen Arten von Medizin gegeneinander zu stellen und zu sagen, entweder oder oder muss immer schauen, wann ist was angebracht.

****Jutta Ribbrock** [01:14:39]:** Es gibt ein paar Notwendigkeiten, ne? Wenn so eine Geschichte da rauswuchert, dann muss man es entfernen.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:14:52]:** Und für mich immer wichtig auch, was ist mein Auftrag, ja? Geht's wirklich nur ums Knie oder entwickelt sich etwas durch den Kontakt, wo man merkt, okay, die meisten Menschen nehmen das sehr dankbar an, wenn man ihnen eine

Hilfe anbietet, die dann über das Knie hinausgeht. Aber ist nur ein Angebot und es ist nie etwas, was jetzt unbedingt sein muss.

****Jutta Ribbrock** [01:15:30]:** Und so einfach im Alltag, dieses mit sich in Kontakt bleiben. Wie gelingt uns das richtig gut?

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:15:37]:** Ich denke, oft einfach innehalten. Ich möchte irgendwas machen und ich gleich lospringen und im Grunde genommen sich schon verlieren, weil der eine Teil springt schon, oft, der andere sitzt noch, ja? Und wie oft rennen wir Kopf voraus irgendwie und sind schneller als wir selbst. Also, die Gedanken sind schon weit voraus. Der Körper rennt hinterher und das zieht immer mehr hoch in den Kopf und wir verlieren immer mehr den Körper und ein Schlüssel ist einfach zu sagen, halt, stopp, innehalten. Wenn ich was Wichtiges zu tun habe, dann bleibe ich erstmal stehen. Und ich stelle mich aufrecht hin und lass mal sacken und gehe in meine Füße und spüre meine Füße. Und ich versuche über die Fußsohlen den Kontakt mit der Erde zu spüren. Zieh vielleicht sogar die Schuhe an und sag mir, ich habe jetzt eine wichtige Besprechung, aber vorher nehme ich mir 5 Minuten und erde mich und komme erstmal zu mir. Dann weiß ich sehr viel besser, was ich sagen möchte oder was ich jetzt klären möchte oder was auch immer und werde nicht unbedacht zu schnell irgendwelche Schritte gehen und das ist ein großartiger Schlüssel und ich weiß von vielen Patienten, die sagen, ich mache diese Übung nach jeder Akupunktur, dass man sich hinstellt, erdet, sacken lässt, allein schon damit die Wirkung der Behandlung sackt.

****Jutta Ribbrock** [01:17:44]:** Du hast du hast in seinem Buch auch so eine Übung beschrieben.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:17:46]:** Und viele sagen, ach übrigens, Sie haben ja nichts dazu gesagt, aber ich mache das jetzt jeden Tag. Und dann bin ich immer ganz happy und denk mir, super, ja, ich habe nicht den Auftrag gegeben, bitte üben Sie das, weil das löst sofort Widerstände aus. Die Leute machen das, weil sie sagen, das fühlt mir, fühlt sich gut an. So einfach.

****Jutta Ribbrock** [01:18:05]:** Du hast eine Übung in deinem Buch, die schließt so toll ab, die fand ich großartig. Magst du die mal vorlesen, weil die endet so toll?

Dr. Alexander Sembritzki [01:18:14]: Ja, das kann ich gerne machen. Also diese Erdung ist hier beschrieben im Buch: Wie Gefühle heilen. Erdung.

Dr. Alexander Sembritzki [01:18:34]: Stellen Sie sich aufrecht mit parallelen Füßen hin und schließen Sie eine gefühlte Minute lang die Augen. Spüren Sie ihre natürliche Atmung. Versuchen Sie ihren gesamten Körper wahrzunehmen, besonders die Körperregionen, die ein wenig verspannt sind. Nehmen Sie jede Wahrnehmung einfach erstmal an, ohne sie irgendwie zu bewerten. Wichtig: ohne sie zu bewerten. Stellen Sie sich nun vor, dass ihr Körper oben am Scheitel an einem Faden aufgehängt und gehalten ist. Beugen Sie Ihre Knie jetzt leicht und lassen Sie sich so weit nieder, als ob sie im Stehen sitzen würden. Entspannen Sie die gesamte Wirbelsäule und lassen Sie sie aushängen, wie eine Perlenkette. Spüren Sie die Schwere ihres Beckens unten. Atmen Sie tief ein und lassen den Ausatem möglichst sanft durch Ihre Nase ausströmen. Spüren Sie dabei, wie sie alle Spannung und Schwere aus Kopf, Nacken und Schultern loslassen und tiefer nach unten sacken lassen. Mit jedem Ausatem sinkt die innere Schwere bei aufrechter Kopf- und Körperhaltung nach unten, bis sich Ihre Füße immer schwerer anfühlen. Wiederholen Sie das mit dem nächsten und übernächsten Ausatem und lösen Sie die Spannung in Ihren Knieen, sodass die Schwere auch über die Knie hinunter ganz in die Füße sinkt. Lassen Sie sich Zeit, bis die Füße sich richtig schwer anfühlen. Stellen Sie sich nun vor, Sie öffnen mit dem nächsten Ausatem unsichtbare Klappen von den Fußsohlen nach unten, sodass alle überschüssige Schwere und Spannung in den Boden abfließen kann. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Atemzüge lang. Mit jedem Ausatem unsichtbare Klappen über die Fußsohlen nach unten öffnen und überschüssige Schwere und Spannung in den Boden abfließen lassen. Und nach ein paar Atemzügen spüren Sie noch mal in den Körper hinein und wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Sind ja Kopf und Ihre Schultern leichter? Wo ist das schwere Gefühl in Ihren Beinen geblieben?

Jutta Ribbrock [01:23:37]: Die Klappen finde ich großartig. Schön. Hast du sie mal ausprobiert?

Dr. Alexander Sembritzki [01:23:41]: Eine tolle Vorstellung. Ja, ja. Dass da alles so rausgeht und es ist auch da ist der Kopf auch mit beteiligt. Mir hilft das manchmal, wenn mir jemand sagt, wenn du diese Yogaübung machst, das hat die und die Wirkung auf die und die Organe. Da fühle ich mich gut. Wenn ich weiß, ich tue jetzt was für diese Region oder jene Region, das ist so eine Mischung aus, ich fühle das in meinem Körper. Und ich finde es aber toll, wenn ich mir da auch was bei denken kann, also, wenn ich eine Fantasie dazu habe, eine Vorstellung dazu habe. Da verbinde ich die Körperempfindung mit dem Gedanken.

Dr. Alexander Sembritzki [01:24:36]: Das ist tatsächlich auch der Schlüssel zu Qi Gong, Tai Chi, zu Meditation auch teilweise, dass man hier die körperliche Wahrnehmung auch das Bewusstsein der eigenen Atmung und bestimmte Vorstellungen, Bilder zusammenbringt. Es gibt Menschen, denen fällt es sehr leicht über Bilder zu arbeiten, andere tun sich leicht mit dem Spüren im Körper, andere sind sofort in der Emotion, aber wichtig ist tatsächlich, dass es sich nicht ablöst, dann sind das oft so Fantasien. Es gibt auch Leute, die erzählen einem die tollsten Bilder, was sie gerade alles erleben und das Ganze ist aber nur so ein Film, das läuft nur im Kopf ab.

Jutta Ribbrock [01:25:49]: Mhm.

Dr. Alexander Sembritzki [01:25:50]: Und dieses Andocken im Körper und das im Körper anzusetzen und dann zu schauen, was kommt und auch die Vorstellung zu verbinden mit dem Körper. Das ist aus meiner Sicht tatsächlich ein Schlüssel.

Jutta Ribbrock [01:26:15]: Ja, wie du anfangs auch gesagt hast, wir haben diese verschiedenen Ebenen und die versuchst du auch in Verbindung zu bringen. Das ist

Dr. Alexander Sembritzki [01:26:31]: Ich hoffe, ich verrate nicht zu viel, was ganz oft die Leute sagen, die sagen dann tatsächlich, das ist ja merkwürdig, also es ist wirklich so, die Füße waren richtig bleischwer. Ich dachte, ich kann die Füße nicht mehr vom Boden heben, so fühlte sich das tatsächlich an. Vor allem, wenn ich vorher akupunktiert habe, ist es noch stärker, weil sie noch mehr löst. Und ich habe diese Klappen, das war gar kein Problem und ich habe das Gefühl gehabt, da fließt wirklich was. Und jetzt habe ich das Gefühl, ich bin super geerdet. Ich spüre die Erde richtig unter meinen Füßen, aber die Füße sind nicht mehr so schwer. Ich weiß nicht, wo die Schwere geblieben ist. Und dann sage ich, das ist fantastisch. Das ist der Unterschied zwischen dem geistigen, also der geistigen Kraft, dass sie sich so Klappen an den Fußsohlen vorstellen und die so physisch wahrnehmen und so physisch auch ordnen, dass das wirklich zur Realität wird. Also, der Geist kann hier etwas initiiieren, eine Erlaubnis geben, dass sich hier Klappen öffnen, sodass tatsächlich etwas abfließt und das was da abfließt, die Leute sagen dann auch, das ist nachhaltig, das bleibt auch jetzt noch ein paar Minuten, ist immer noch weg. Das war nicht nur eine Fantasie, das ist eine reale Wahrnehmung in meinem Körper und diese Schwere ist auch ein Ausdruck, den die Lebensenergie Chi in unserem Körper haben kann. Also, solange die Energie im Körper zirkuliert, das ist das, was das Qi Gong und das Tai Chi sehr fördert, dass das mehr zirkuliert, stärker zirkuliert, dass mehr Energie zirkuliert, ähnlich wie Wasser. Es kann man sich das vorstellen, das zirkuliert auch nicht nur in den Gefäßen oder im Blutkreislauf, sondern das geht durch den ganzen Körper und sogar über den Körper hinaus. Und ist genauso real wie

Wasser, wie Blut. Auch Lebensenergie Chi ist sehr, sehr real. Für eigentlich alle Kulturen ist das selbstverständlich. In unserer ist das ein Stück verloren gegangen. Für mich selber war das eine echte Offenbarung, damit in Kontakt zu kommen, Tai Chi auch von meinem chinesischen Meister, Meister Chu lernen zu können und in Kontakt mit mir selber in Kontakt zu kommen mit dieser eigenen Lebenskraft, Lebensenergie zu merken, das ist keine Fantasie, das ist sehr real und der Geist und diese Lebensenergie, die näher an dem Seelischen auch dran ist, sind zwei Instanzen, die immer zusammenarbeiten müssen. Der Chinese würde sagen, ein Yin und Yang Paar, ja, Yang ist eher das der Geist, der ordnet viel, der initiiert sehr viel, aber ohne, dass was sich bewegt, das physisch auch eine Energie sich bewegt und auch wiederum tief in den Körper eingedrungen, den Körper auch strukturiert und eine Form gibt, ohne eigentlich alle drei Instanzen gibt es etwas nicht wirklich. Ja, wenn es nur im Geiste ist, bleibt's Fantasie, das hat noch lange, das hat nur eine sehr bedingte Realität. Wenn es auch ins Gefühl geht, wenn es auch in die Lebensenergie geht, hat das schon mehr Realität und wenn es bis ins Physische hineingeht, bis in die Struktur hineingeht, dann ist das etwas, was auch eine Dauerhaftigkeit, eine Nachhaltigkeit hat und trägt und eben auch einen Boden darstellt, auf dem Veränderung gedeihen kann, ähnlich wie eine Pflanze. Aber eine Pflanze ohne Wurzel, die kann nicht wachsen. Also die Wurzel, die Erdung ist entscheidend. Man kann die Übung auch noch weiterführen in Richtung Verwurzelung. Da sind so Körperübungen ganz entscheidend. Ich habe oft Patienten, die nach der Akupunktur sagen, mein Gott, ich habe mich so gut gefühlt, wie glaube ich, in meinem Leben noch nicht. Ich sage immer das Geheimnis ist, wenn wir wüssten, dass unser Wohlbefinden und unser Glück eigentlich ausschließlich nicht von äußeren Umständen, von irgendwelchen Bedingungen, die wir stellen, erst wenn jetzt erst das und das wäre, dann wäre ich glücklich. Davon hängt es nicht ab. Es hängt davon ab, wie viel und wie frei unsere Lebensenergie im Körper zirkuliert. Und wenn ich das fördern kann, fühle ich mich gut, fühle ich mich besser, fühle ich mich von Haus aus glücklich, scheinbar grundlos. Und wenn es blockiert wird, dann ist dieses Gefühl plötzlich weg. Und dann sagen die, ja, kann ich nicht jeden Tag oder jede Woche oder einmal im Monat jetzt zur Akupunktur kommen, dann sage ich, nee, nee, so ist das nicht. Das ist jetzt nur, um einen Schritt weiterzukommen. Das andere muss man selber machen und z.B. wenn man selber Meditation, Qi Gong, Tai Chi praktiziert, trainiert man genau das. Die Meridiane öffnen sich, die Gelenke öffnen sich, die Muskulatur entspannt sich, der Geist entspannt sich. Ich komme weg vom Kopf, ich komme in den Körper, ich komme in die Erdung und dadurch verändert sich mehr, als man glaubt. Das ist nicht nur Gymnastik, das ist nicht nur was Äußeres, das ist etwas zutiefst mit sich innen verbunden zu sein, mit sich in Kontakt zu kommen, seine innerste Achse in sich selbst wieder wahrzunehmen und sich aus dieser wiederum auch in die Welt zu bewegen und von hier aus zu wirken und man stellt plötzlich fest, aus dieser inneren Achse heraus entstehen viel stärkere Wirkungen in allem, was ich tue. Und das wiederum nähert mich. Es kommt wieder zu mir zurück und so kann der Fluss der Energien und das ist nichts Esoterisches, sondern was ganz pragmatisch, Physisches, also zumindest für mich inzwischen, aber ich hoffe auch für die meisten Menschen, die zu mir kommen, das ist spürbar, das ist ganz real. Da gibt's eigentlich gar keinen Zweifel. Und ich kann deutlich unterscheiden, wann ist was mehr eine Fantasie und

wann ist das in der Realität und eine reale Wahrnehmung, auch wenn diese Wahrnehmung sehr weit weg von dem ist, was ich als Schulmediziner ursprünglich mal gelernt habe. Ja, wo das eigentlich ausgeklammert wird. Und ich denke, die chinesische Medizin und Philosophie und dieses ja, es ist nicht ein Konzept. Lebensenergie ist kein Konzept, sondern eine Realität. Auch da hatte ich mal das Lustige, dass ein chinesischer Arzt gesagt hat, ja, ist ja spannend, ihr habt Feuer, ihr habt Wasser, also diese alten Elemente, die heute kaum mehr irgendjemanden interessieren, weil wir ja mit gar nichts anfangen können. Aber auch das war selbst bei den alten Griechen ja Ausdruck von einer Lebensenergie und von Dynamiken, die da beschrieben wurden und das war gar nicht so materiell wörtlich zu nehmen, sondern als ein Bild für eine bestimmte Dynamik, für eine bestimmte Qualität und was da tatsächlich nicht wirklich auftaucht, ist dieser Begriff der Lebensenergie und dann hat er gesagt, ja, wovon lebt ihr denn bitte, wenn ihr keine Lebensenergie habt? Ja, jeder Mensch sagt, heute habe ich keine Energie oder meine Energie ist am Boden oder was auch immer und dann soll es diese Energie, zumindest laut westlicher Medizin, eigentlich gar nicht geben. Da gibt's nur Kalorien, so viel ich gegessen habe, so viel oben rein, unten raus gibt's eine Bilanz, das ist meine Energie. Nein, es also ohne die Wahrnehmung und den Kontakt zur Lebensenergie sind wir ziemlich verloren. Das ist Natur in uns, das ist auch eine Naturgesetzmäßigkeit in uns und da gilt es auch eine ganz neue Logik zu lernen, das Prinzip von Yin und Yang, das nicht so banal ist, wie es aussieht. Es ist sehr, sehr tief und ein Leben ist fast zu kurz, um zu verstehen, was das eigentlich meint. Jeder meint, oh ja, Yin und Yang ist Mann und Frau oder so, ist ja einfach. hat nichts verstanden. Denn es ist sehr viel spannender, es ist sehr viel komplexer und da könnte die chinesische, die alte chinesische, nicht die heutige, die alte chinesische Denkweise und das die Selbstverständlichkeiten, die es dort gibt, im wahrsten Sinne des Wortes, das sich selbst verstehen für uns ein echter Schlüssel sein und ist uralt und gleichzeitig sehr modern.

****Jutta Ribbrock** [01:36:31]:** Steckt das für dich in dem Yin und Yang, was du gerade gesagt hast, dieses sich selbst verstehen? Oder wenn du, weil du hast ja gesagt, das ist sehr komplex, aber kannst du das in kurzen Worten darstellen, beschreiben, was es bedeutet aus deiner Sicht?

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:37:05]:** Also, Yin und Yang bedeutet im Grunde genommen sind es nur Instanzen, die wir brauchen, um irgendwas zu beschreiben. Wenn wir sagen, hoch, ja, dann ist es ja immer auch relativ, von wo aus, wenn ich von unten hoch schau, sage ich hoch. Wenn ich von oben runter schau, dann sage ich nicht hoch, sondern tief. Und es beschreibt nur, aha, eine Achse sozusagen von zwei Extremen und irgendwo dazwischen bewege ich mich vielleicht zwischen hoch und tief, zwischen heiß und kalt, zwischen zwischen allen möglichen Qualitäten. Und dieses Yin-Yang-Denken beschreibt eigentlich nur eine Art Achse, ja, zwischen, womit man beschreiben kann, wo befindet sich mich gerade. Und wenn was zu heiß ist, ja, dann merke ich, okay, wie komme ich dahin auf dieser Achse mehr

in Richtung Kühlung zu kommen? Und häufig ist da eine Blockade, die genau das verhindert. Das heißt, in dem Moment, wo ich die Blockade löse, hat die Natur der Dinge und unsere Selbstheilungskraft die Tendenz von selber die Mitte zu suchen, die für diesen Moment, in dieser Situation, in diesem Klima und so weiter, genau passt. Das ist nicht fix, das kann ich nicht ein für alle Mal festlegen und festhalten. Das ist lebendig, das ist dynamisch und deswegen Yin und Yang ist sehr dynamisch. Man sagt, man mal Yang ist aktiv, ist heiß, ist dynamisch, das das machen, das tun. Das wird manchmal eher den Männern zugeordnet, während das Yin sei eher passiv, sei träge, sei die Materie, das materielle, während Yang das geistige sei und das wird dann der Frau zugeordnet. Das ist eine Verkürzung, die so auch von keinem chinesischen Arzt oder Philosoph oder wer auch immer jemals gemeint war. Da gibt's eine ganz schöne, ganz andere Definition, die sagt, eine Frau ist außen Yin, aber innen Yang.

[Image of Yin-Yang-Symbol]

Jutta Ribbrock [01:40:08]: Das haben wir schon die ganze Zeit gewusst.

Dr. Alexander Sembritzki [01:40:10]: Eben. Und ein Mann ist außen Yang und innen Yin. Ja? Und das ist eine uralte asiatische Weisheit. Carl Gustav Jung hat sich damit beschäftigt und das in die Psychologie auch eingebracht mit Anima und Animus, aber das stammt alles aus dem ganz alten, letztendlich daoistischen Gedankengut und es ist hochmodern. Es ist und es ist nicht so banal, wie wie es manchmal daherkommt, sondern konkret spür spüre ich am eigenen Leib oft, ja, jetzt habe ich mich wieder nur auf die Action konzentriert, ja? Und ich habe den anderen, das andere Ende der Geschichte gar nicht wahrgenommen. Ja, es kommt jemand rein und ist wahnsinnig laut, aber auffallend laut und redet und ich denke, boah, der hat aber ein Selbstbewusstsein und der hat aber Power und wie auch immer. Und wenn ich das als Arzt sehe und dann kommt er und sagt, ich habe aber ein Problem. Wenn er eins hat, manchmal wird es auch nicht wahrgenommen. Aber wenn er eins hat und dann stellt sich oft raus, am anderen Ende dieses überschießenden Yang befindet sich ein genauso starkes Yin. Und unter Umständen ist es ein Mensch, der eigentlich großen, eine große Schwierigkeit damit hat, mit Menschen in Kontakt zu gehen, der große Scheu und Angst hat und der das sozusagen überkompensiert, unbewusst, natürlich nicht bewusst, indem er besonders forsch, besonders laut, wie auch immer hereinpoltert vielleicht und was manchmal als Stärke daherkommt, kann eigentlich Ausdruck auch einer Schwäche sein und begreifen tut man das erst, wenn man beides gleichzeitig wahrnimmt, wenn man die Achse wahrnimmt, die das verbindet und wenn man dann sieht, wo ist eigentlich der Knackpunkt, wo ist die Blockade? Warum, wie ist es dazu gekommen? Warum ist das so? Und ja, in den Schritten, wie vorhin beschrieben, beginnt eventuell mit der Akupunktur, mit Gespräch, mit

Kräutern, mit Bewegung, mit Ernährung, mit dem Einrenken von Wirbeln, was auch immer da alles vielleicht notwendig ist, justiert sich das System wieder ganz von selber und kann ich vielleicht abschließend da noch sagen, eine Sache, die immer interessant ist, meine Sprechstundenhilfe sitzt vorne, die sieht die Leute nur rein und rauskommen und wenn manchmal so Leute kommen, die so einfach eine auffällige Art und Weise haben, sehr laut oder sehr schüchtern und zurückhaltend oder wie auch immer, dann kriege ich oft gesagt, was hast du denn mit dem gemacht? Der hat sich ja total verändert. Völlig andere Ausstrahlung. Meistens nicht dann direkt nach der ersten Behandlung, aber so nach drei, vier, fünf Behandlungen, der ist ja völlig anders. Der verhält sich völlig andere Ausstrahlung. Ja, es hat sich wirklich was verändert. Das ist für mich immer ein schönes Feedback, auch noch mal zu sehen, okay, das ist auch gerade, wenn man sonst nichts weiß, einfach nur über den ersten Eindruck wahrnehmbar.

****Jutta Ribbrock** [01:44:48]:** Da hast du was in Fluss gebracht, gell? Und das ist ja das, worüber wir die ganze Zeit sprechen, dass die Energie fließt, ungehindert. Das ist unser Ziel, oder?

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:45:01]:** Letztlich ja.

****Jutta Ribbrock** [01:45:03]:** Und dann dann weiß ich schon fast, was du antworten könntest, wenn ich dich jetzt frage, weil das ist auch eine Frage in deinem Buch. Was bedeutet Glück als eine Übung und was bedeutet Glück für dich? Das möchte ich dich natürlich auch gerne fragen.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:45:40]:** Also, um es nicht ganz so einfach zu machen, also, im Endeffekt bedeutet Glück tatsächlich im Fluss sein, wie wir modern so sagen, ich bin im Flow. Aber das schließt natürlich ein, dass das in einem guten Kontext steht. Also, ich kann auch Drogen nehmen und für kurze Zeit im Flow sein, das Unglück hinterher ist umso größer. Das heißt, nur im Flow sein ist schön und glücklich sein. Und wir haben ja vorhin schon gesagt, nur glücklich sein wollen, kann auch gar nicht das Ziel sein. Das Glück liegt auch darin, auch die Trauer annehmen zu können und zu sagen, ach, Trauer hat auch eine Qualität oder Melancholie. Auch Wut ist zum Leben überlebensnotwendig. Wenn ich nicht eine gewisse Art, ich würde es vielleicht neutraler als Aggression ausdrücken, ohne irgendeine moralische oder sonstige Bewertung, zu sagen, das ist einfach eine Energie, die uns aufsteigt, die uns in Bewegung setzt. Wir brauchen die. Es wäre nichts unsinniger als das mit dem Stempel Aggression ist böse zu belegen oder Angst ist schlecht, sondern ich muss alles annehmen. Und gleichzeitig geht's letztendlich, glaube ich, auch darum, mit sich selber so in Kontakt zu kommen, so wie diese Frau vorhin mit ihrem inneren Kind, mit ihren Ängsten, dass wir von

tief innen heraus wieder die Dinge neu entwickeln können, neu schöpfen können und uns dahin entwickeln können, was eigentlich in uns vorgesehen ist. Das heißt, unsere tiefsten Bedürfnisse, Talente, Energien, Kräfte, Möglichkeiten, Potenziale zu aus denen zu schöpfen und denen Raum zu geben, dass die sich entfalten können. Das heißt, eigentlich geht's darum, Blockaden zu lösen, Raum zu schaffen und unseren inneren Raum und damit automatisch auch unseren äußeren zu erweitern, aufzumachen, zu öffnen und nicht in einem sich permanent schützen wollen, zu verbarrikadieren oder unser inneres Kind im Keller einzusperren oder in der schwarzen Kugel oder in einem Knie oder was auch immer, jetzt nur mal im übertragenen Sinne, sondern Raum zu geben, dass sich das entfalten kann, was in uns eigentlich leben möchte und wir alle möchten lebendig sein. Wir alle möchten leben. Keiner von uns will in einem starren Korsett leben und dass das auf Dauer weh tut, ist auch klar.

****Jutta Ribbrock** [01:50:38]:** Und das Helfen als Arzt, würde ich mal vermuten, ist auch Teil.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:50:42]:** Ist auch Teil meines Glücks. Ja, weil wieder Dinge in Fluss bringen, macht glücklich.

****Jutta Ribbrock** [01:50:52]:** Schöner kann man es am Schluss nicht sagen, finde ich. Vielen Dank, Alexander.

****Dr. Alexander Sembritzki** [01:50:56]:** Vielen Dank. Vielen Dank für dieses Gespräch.

****Werbung** [01:51:28]:** Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf einfachganzleben.de. Und weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört. Ciao.