

Martina Blotzki ist Personalentwicklerin bei der Deutschen Lufthansa und verantwortlich für Changemanagement



Auszüge aus Ihrem Erfahrungsbericht:

„ Ich begleite Mitarbeiter und Teams mit ihren Führungskräften durch Veränderungsprozesse auf der Verhaltensebene. Das heißt, ich bin Impulsgeber, Moderator und wenn es sein muss Mediator, zeige Kommunikationswege auf und unterstütze durch Coaching und Feedback.

Ich komme aus der therapeutischen Persönlichkeitsentwicklung, habe eine klassische Kommunikations- und Konflikt-Trainer Ausbildung und bin Coach für systemische Organisationsentwicklung.“

Ich versuche mich nun im „Aufschreiben“ meiner Erfahrung. Ist nicht so leicht, weil es in erster Linie mit Emotionen verbunden ist.

Wie besprochen, dürfen Sie mich gerne namentlich zitieren. Ich würde mich freuen, wenn durch ihre Veröffentlichung viele Menschen von der heilsamen Energie profitieren dürften.

Ich kam also zum Moosmair um auszuprobieren, ob Yoga mir auf meinem Weg, aus dem Burnout raus zukommen, helfen könnte. Zufällig kam ich an diesem Wochenende in den Genuss einer Stein-Rollmassage.

Nach vielen voran gegangenen Behandlungen wurde bald klar, dass mein Körper nicht mehr in der Lage ist, die zugeführte Energie zu speichern. Weder durch Nahrung noch durch verschiedenste Massagetechniken, sowohl auf der körperlichen Ebene, als auch auf der feinstofflichen.

Mein Akku war leer und leider auch nicht mehr langfristig aufladbar. Mein Kopf und Körper schmerzte, alle Muskeln waren stark verspannt, teilweise verkrampft, sogar Wirbel verschoben. Alle Maßnahmen ergaben zwar eine kurzfristige Energiezufuhr, jedoch speicherte mein Körper diese nicht mehr. So waren alle (über 2 Wochen sogar tägliche Behandlungen) wohltuend, die Wirbel rutschten an ihren Platz zurück, und ich konnte die Entspannung zunehmend genießen. Und ich konnte einfach wieder erfahren wie sich Entspannung anfühlt und auch der Druck im Kopf, der zu neurologischen Ausfällen im Sprachzentrum geführt hatte (Sprach- und Lesestörung, Wortfindungsstörungen), lies nach und mein Gehirn konnte sich langsam erholen.

Damit war dieser Weg richtig, ein wichtiger und guter Anfang.

Blieb die Frage, wie ich es schaffen kann meinen „Akku“ wieder in die Lage zu bringen, auch Energie zu speichern für die Herausforderungen des Alltags, die zugegeben in meinem Berufsalltag überaus groß sind.

Ganz und gar ohne Erwartungen ließ ich mich auf die Steinrollmassage ein. Nur mit der Idee mein Yoga- Wochenende mit einer netten Massage abzurunden.

Was ich dann erlebte war so viel mehr.

Bereits nach den ersten Minuten der Behandlung hatte ich das Gefühl, über der Massagebank zu schweben.

Die Steine vermittelten mir ein tiefes Wohlgefühl und eine Zuversicht, die ich seit Monaten vermisst hatte.

Mein Körper schien leicht, schwerelos und völlig schmerzfrei.

Es war das Gefühl, dass Energie in und durch mich strömt, sich in alle Poren, ja Zellen verteilt, wie ein Schwamm aufgesogen wird und verbleibt. Die Entfernung des Herz-Chakrasteines der während der Behandlung eine Weile auf dem Herz-Chakra lag, verursachte einen stechenden Schmerz an der Stelle, der jedoch bald verebte. Trotzdem machte es mich traurig, ihn nicht mehr zu spüren.

Die Nacht darauf schlief ich sehr gut, nachdem auch die erwachte Libido befriedigt war.

Als ich am nächsten Morgen erwachte, war mein Kopf seit Monaten wieder leicht und frei und seit diesem Tag fühle ich mich zunehmend in der Lage, Energie zu speichern.

Der Kopf war nach kurzer Zeit so einfach abgestellt und ein Urvertrauen, sich fallen zu lassen überwog alle Fragen, nach Technik, Material und Ablauf.

Die Erdung (Wadenwickel) zum Abschluss erlebten wir als notwendig und gut tuend um die Füße wieder auf den Boden setzen zu können. Rückwirkend betrachtet, war diese nur einmalige Behandlung ein Wendepunkt in meiner Lebenskrise. Seit dem fühle ich mich in der Lage Energie wieder zu speichern. Es ist weiterhin ein langer und herausfordernder Weg vor mir, da er ja auch damit verbunden ist, auch im beruflichen Leben grundlegende Veränderungen zu gestalten und eingefahrene Bahnen zu verlassen. Ich hab aber die Zuversicht zurück gewonnen und weiß, dass die Hilfe ganz nahe liegt. Weder muss ich nach Indien zu Ayurveda (hab ich auch schon probiert) noch in die psychosomatische Medizin sondern einfach „nur“ zu den Steinen nach Südtirol !“