

# BERÜHR' MICH!

Text: Ursula Waldl



Foto: © demamie62 - Shutterstock.com - 1617705351

Lange trage ich das Thema dieser Ausgabe schon in mir. Nichts wollte in mir entstehen dazu, obwohl es doch wirklich viel zu diesem Thema zu sagen gibt. In NFK (Natur-Feld-Kinesiologie) habe ich gelernt, dass ich dem Leben wirklich vertrauen kann und heute, eine Woche vor Abgabeschluss ist der Text einfach da. Und ich bin berührt davon.

In meiner täglichen Arbeit als NFK Kinesiologin erlebe ich täglich das Wunder der Berührung. Die Leute hungern danach berührt zu werden. Durch die C-Zeit, die wir gerade erleben ist das Thema noch essentieller geworden. Manche hungern danach und andere ziehen sich in ihr „Schneckenhaus“ zurück und vermeiden jegliche Art der Berührung.

Berührung erfordert oft auch eine Portion Mut. Da die Angst vor Zurückweisung, Emotionalität und einer peinlichen Situation oft größer ist als der Wunsch nach berührt werden. Auf jeden Fall ist Kontakt, Berührung, Verbindung, ... - egal ob körperlich, emotional, geistig oder spirituell - ein GRUNDBEDÜRFNIS des Menschen. So wie Essen und Schlafen. Es gehört zu unserer Grundversorgung dazu.

Im kinesiologischen Kontext erlebe ich viele verschiedene „Problemansätze“ zum Thema Tastsinn - Berühren. Vom Kind „das sich nicht spürt“ auch wenn es körperlich angegriffen wird, bis zum Kind „das alles spürt“, selbst wenn es noch gar nicht körperlich berührt wird. Eine bunte Palette an Verhaltensweisen, die mehr oder weniger den Alltag erschweren. Die Kinesiologie bietet unzählige Werkzeugmöglichkeiten an um den Kindern und auch den Erwachsenen energetische

Unterstützung zu ermöglichen. Besonders die Balancen in der Natur zeigen wirksame Erfolge.

Als ich mich heute Morgen auf das Thema und vor allem auf das „Berühr-Feld“ einließ, kamen die Worte einfach so daher. Und das ist dabei rausgekommen:

## BERÜHR' MICH!

„Berühr' mich!“, will ich in die Welt hineinrufen. „Berühr' mich, meinen Körper, meine Seele. Auf eine sanfte, liebevolle Art und Weise, sodass ich mich selber dadurch spüren kann. Dass ich die Melodie meiner Seele erahnen kann - durch deine Berührung. Egal ob mit den Augen, mit den Händen, mit deiner Stimme - berühr mich!“

Denn dann kann ich wieder schlafen, kann wieder lachen und weinen und mein Herz hüpfert von links nach rechts und von unten nach oben. Ich fühle mich dadurch lebendig und geliebt. Deine Berührung ist für mich der Kontakt zur Unendlichkeit, zum großen Ganzen, zum Universum, zu Gott? Wenn es Gott gibt dann soll auch er/sie mich berühren, verführen in die Welt der Kinder, der Fantasie und der Liebe.

Berühr' mich! Und lass' mich mit jeder Faser meines Körpers spüren, dass ich ein Mensch bin. Dass ich fühle, egal ob Schmerz oder Leidenschaft, ob Zutrauen oder Vertrauen.

„Berühr' mich! Berühr' dich selbst“, sagt die Stimme in mir. „Sei dein eigener Schöpfer, deine eigene Muse. Wie geht das?“ frage ich mich. „Wie kann ich mich selbst berühren?“

Ich nehme mir Zeit. Ich gehe in die Natur, atme die reine Waldluft ein und in der Sekunde bin ich berührt. Von mir und meinem Spiegel, der Natur. Ich öffne meine Sinne, öffne mich mit meinem ganzen Herzen und dem WAS IST. Und ja es stimmt. - Ich bin berührt. Von mir und allem, was rund um mich ist. Ich verspüre Dankbarkeit und Liebe und die Zeit bleibt stehen. So einfach ist das? JA - so einfach ist es. Tief in mir wird deutlich, dass ich im Ur-Vertrauen bade und überall sehe ich kleine und große Spiralen rund um mich. Ich schließe die Augen. In meiner Vorstellung bewege ich mich in einer Spirale von außen nach innen, bis ich mich schließlich im Kern der Spirale in meiner wahren Größe erkenne und spüre. Und ja – ich bin berührt!

Ich lege meine Hände auf mein Herz, die Tränen benetzen meine Wange, ich spüre sie ganz intensiv. So tief war ich noch nie berührt worden. Von mir selber? Von der Natur? Oder doch von meinem Schöpfer? Ich merke, dass auf einmal mein Verstand ruhig wird. Er nimmt einfach das an, was da ist und dann fühle ich nur noch, dass ICH BIN.

Ursula Waldl



**Ursula Waldl**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie,  
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a  
4540 Bad Hall  
T: 0681 84 26 78 33  
E: waldl@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)