

# Ein Leben in Gesundheit, Lebensfreude und Selbstbestimmtheit – Traum oder Realität?

Wie moderne naturheilkundliche und psychologische Methoden helfen können, um sich von altem, seelischem Ballast zu befreien | *Christa Maly-Zach*

**Seit sechs Jahren arbeite ich als Energetikerin in meiner Wiener Praxis mit der Psychosomatischen Energetik (PSE) und seit vier Jahren kombiniere ich diese mit der Systemischen Selbstintegration nach Dr. Langlotz (SSI), einer lösungsorientierten Form von systemischer Aufstellungsarbeit. Die Kombination dieser beiden Methoden hat sich als sehr hilfreich erwiesen und kann gewissermaßen wie ein „Turbo“ beim Auflösen von Energieblockaden wirken.**

## Der „Energie-Check“

Im Rahmen der PSE führe ich mit einem Testgerät einen sogenannten „Energie-Check“ durch, mit dem ich feststelle, wie viel Lebensenergie vorhanden oder blockiert ist. Liegt eine Blockade vor, suche ich nach der emotionalen Ursache und stelle fest, in welchem Körpersegment sie repräsentiert wird. Die ermittelten Blockaden werden innerhalb mehrerer Monate mithilfe von homöopathischen Komplexmitteln in Form von Globuli oder Tropfen aufgelöst. Dadurch kann es nicht nur zu einem Anstieg an Lebensfreude kommen, sondern es können auch die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden, wodurch ein ganzheitlicher Regulationsprozess in Gang gesetzt werden kann.

## Prägung durch die Familie

Ich habe bei meinen Klienten festgestellt, dass ihre seelischen Verletzungen zum Großteil aus der Kindheit stammen und durch Einflüsse von Familienangehörigen oder anderen nahen Bezugspersonen entstanden sind. Wo sonst, wenn nicht in der Familie, werden wir so stark geprägt?

Diese Erkenntnis führte bei mir zu dem Entschluss, die PSE mit der Systemischen Selbstintegration nach Dr. Langlotz (SSI) zu kombinieren.

## Warum eine Aufstellung?

Gehen wir davon aus, dass jeder Mensch sehr viele Talente und Veranlagungen, also sehr viel Potenzial in sich trägt. Um dieses voll entwickeln zu können, braucht er einen freien, inneren Raum. Die Grundvoraussetzung für diesen ist eine Grenze, die variabel im Kontakt mit der Umwelt und durchlässig für Gefühle ist.

Hat ein Mensch als Kind die Erfahrung gemacht, dass es keine Grenze geben darf oder dass diese von Bezugspersonen immer wieder überschritten wird, so neigt er später dazu, Symbiosen (Verschmelzungen) mit anderen Personen einzugehen oder steht im Familiensystem auf einem falschen Platz (Identifikationen). Diese Muster werden durch eine Aufstellung erkennbar und können in der Folge auf der symbolischen Ebene aufgelöst werden.

## Was bedeutet eine Grenze?

Ich kann „Nein“ sagen und mich abgrenzen. Ich opfere mich nicht auf und habe Platz in meinem eigenen Leben.

Im Konzept der PSE stehen diese Aspekte mit dem Solarplexus-Chakra in Zusammenhang und heißen:

- Isolation (ich fühle mich wie Robinson Crusoe auf einer einsamen Insel)
- Explodieren (unterdrückte Wut; ich schlucke alles hinunter)
- Mehr haben wollen (Frustration und die ewige Suche nach neuen Inhalten)
- Hungrig (nach Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, Zärtlichkeit)

Körperlich können sich diese Themen auf Magen, Leber, Milz, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm und Dünndarm auswirken. Suchtverhalten und Übergewicht sind oft die Folge.



Abb. 1: Armlängentest mit dem REBA®-Testgerät

Energetisch gesehen geht es bei diesem Chakra um das Verdauen und Loslassen von Nahrung und um das Verarbeiten, Loslassen und Integrieren von Ereignissen.

Woran erkennt man Symbiosen?

Ich lebe das Leben einer anderen Person oder übernehme deren Gefühle. Ich trage etwas für eine andere Person oder nehme ihr etwas ab, ohne darum gebeten worden zu sein. Ich weiß über das Leben einer anderen Person besser Bescheid als sie selbst.

Sie fragen sich jetzt wahrscheinlich, ob es überhaupt Menschen gibt, die keine Symbiosen haben. Nein, die gibt es nicht.

*Es kommt letztendlich darauf an, dass Symbiosen erkannt und danach aufgelöst werden können.*

Geschieht dies nicht, so muss der Körper sie austragen. Missempfindungen und gesundheitliche Störungen können die Folge sein.

## Ursachen für Symbiosen

Nach Dr. Langlotz gibt es vier Ursachen, durch die Symbiosen entstehen können. Die erste ist Missbrauch. Dazu gehören sexuelle

Übergriffe, körperliche Gewalt und emotionale Demütigungen. Die zweite sind nicht zur Welt gekommene oder früh verstorbene Geschwister. Die dritte sind wichtige Bezugspersonen, die das Kind früh durch Tod, Scheidung oder Trennung verliert. Die vierte Ursache entsteht, wenn ein Elternteil eine wichtige Bezugsperson wie z. B. einen Partner verliert.

Im Konzept der PSE stehen diese Aspekte mit dem Wurzel-Chakra in Zusammenhang und heißen:

- Selbständigkeit (gestörtes Urvertrauen)
- Konzentrationsmangel (ich bin kein Fels in der Brandung, sondern ein Blatt im Wind)
- Ausgeliefert sein (ich fühle mich hilflos, wehrlos, ohnmächtig)
- Extrem selbstbeherrscht (ich muss immer funktionieren und lasse keine Gefühle zu)

Körperlich können sich diese Themen auf Prostata, Gebärmutter, Eierstöcke, Blase, Hüften und Knie auswirken. Existenzangst und sexuelle Lustlosigkeit können die Folge davon sein. Energetisch gesehen geht es in diesem Chakra um den Ursprung (die Herkunftsfamilie), das Urvertrauen, die Erdung und die Verwurzelung.

## Das Selbst

*Befindet sich ein Mensch in einer Symbiose, verliert er den Zugang zu Anteilen seines Selbst.*

So zu Teilen des Erwachsenen-Selbst, das „Nein“ sagen kann und darf. Aber auch zu Teilen des kindlichen Selbst, das pure Lebensfreude empfindet. Und schließlich zu Teilen des Körper-Selbst, das für einen gesunden, regenerationsfähigen Körper steht.

## Der lösungsorientierte Prozess

Die PSE ist für mich die Basis, damit der Klient wieder eine möglichst große Lebenskraft erreicht, um im Alltag voll leistungs- und handlungsfähig sein zu können. Ohne „volle Batterien“ ist es kaum möglich, intuitiv Erkenntnisse zu gewinnen, klare Entscheidungen zu treffen und diese mit Taten umzusetzen. Auf Basis des Energie-Checks erhält der Klient homöopathische Komplexmittel, um seine gefundene Blockade aufzulösen. Dabei kommt die Lebensenergie wieder in Fluss, und dies bedeutet

wiederum Rückenwind für ihn bei einer Aufstellung.

Eine Aufstellung empfehle ich bei den meisten privaten und beruflichen Konflikten: bei Problemen mit Partnern, Eltern und Kindern, bei Trennung / Scheidung oder Verlust eines Menschen, bei Angst, Missbrauch, Stress und Erschöpfung sowie bei Mobbing.

Vor der Aufstellung erfrage ich gezielt verschiedene Aspekte zur Herkunfts- und/oder Gegenwartsfamilie, um das Anliegen zu ermitteln und genau einzugrenzen.

Die Inhalte der Aufstellung umfassen dann den Energieaustausch zwischen den repräsentierten Personen, die Würdigung der verletzten Gefühle, das Ritual der Steinübergabe, die Überprüfung und Lösung von Symbiosen und Identifikationen, das Abgrenzungsritual, mit dem ein vorhandenes Muster auf körperlicher Ebene durchbrochen wird, und die Integration der abgespaltenen Selbstanteile. Besondere Bedeutung kommt dem Ziehen einer Grenze zu, was für den Klienten durch das Auflegen eines Schals symbolisiert wird.

Die Energie-Checks werden in Einzelsitzungen durchgeführt, die zwischen 90 und 120 Minuten dauern. Die Systemischen Aufstellungen finden in einer Gruppe von ca. 10 bis 15 Personen statt. Die Teilnahme ist als Aufsteller mit eigener Aufstellung oder als Beobachter / Repräsentant möglich.

## Der Synergieeffekt von PSE und SSI

Die Kombination dieser beiden Methoden bewirkt meiner Erfahrung nach, dass die eigenen Kräfte (Energiewerte) schneller aufgebaut und die Blockaden (Themenwerte) schneller gelöst werden.

*Das emotionale Thema wird ins Bewusstsein gebracht und verarbeitet, die Therapiedauer verkürzt.*

Der Klient wird durch die Integration der vormals abgespaltenen Selbstanteile gestärkt und kann die Lösungsschritte leichter und schneller vollziehen.

## Fallbeispiel

Valerie, eine 55-jährige Klientin, der ich bereits seit vier Jahren bei verschiedenen The-



### Christa Maly-Zach

Energetikerin mit eigener Praxis in Wien niedergelassen. Leiterin des Instituts für Holistic Management in Baden (Österreich). Zertifizierte Energie-therapeutin für Psychosomatische Energetik, Therapeutin für Systemische Selbstintegration und Autonomietraining nach Dr. Langlotz sowie Dipl. Mental- und Intuitionstrainerin. Referentin und Autorin sowie Keynotespeaker zum Thema „Spiritualität und Wirtschaft“.

#### Kontakt:

Praxis: Hofstattgasse 5/5, A-1180 Wien  
Institut für Holistic Management:  
Marchetstraße 49/2/3, A-2500 Baden  
Mobil: 0043 / (0)664 / 3212662  
Fax: 0043 / (0)1 / 4705785  
office@holistic-management.net  
www.holistic-management.net

men erfolgreich weiterhelfen konnte, kam 2012 erneut in die Praxis und klagte über Depressionen, Panikattacken, Existenzangst und Schmerzen in den Hüften und Beinen. Der Energie-Check ergab niedrige Werte von vital 60, emotional 65, mental 55 und kausal 30. Die Blockade saß im Wurzelchakra (Ursprung / Herkunftsfamilie) und hatte das Thema Selbständigkeit (Grundgefühl: es ist nie / nicht genug, was ich mache; frühe Traumata; gestörtes Urvertrauen).

Sowohl Valeries Großmutter als auch ihre Mutter hatten den Freitod gewählt. Ich empfahl ihr eine Aufstellung, während der sich herausstellte, dass sich Valerie in einer Symbiose mit ihrer Mutter befand und auf dem Platz ihrer Großmutter stand. Ihre Selbstanteile stellte sie weit entfernt von sich auf. In der Folge gelang es, die Symbiosen und Identifikationen zu lösen und die Selbstanteile zu integrieren. Sie ging gestärkt aus der Aufstellung hervor, fühlte sich erleichtert und „wie neu geboren“.

Sechs Wochen später kam sie zu einem erneuten Energie-Check. Der Konflikt im Wurzel-Chakra war aufgelöst, die Eigenwerte auf

---

vital 85, emotional 85, mental 90 und kausal 60 angestiegen. Die Schmerzen hatten sich aufgelöst und sie verspürte eine unbändige Lebensfreude in sich.

Erst 2014 sah ich sie wieder. Ihre Werte waren weitestgehend stabil geblieben und lagen zwischenzeitlich bei vital 80, emotional 75, mental 70 und kausal 60. Es zeigte sich eine neue Blockade im Unterbauch-Chakra (körperlicher Stress; Thema Durchhalten oder somatisierte Ängste). Nun ist sie dabei, dieses Thema aufzulösen.

## Fazit

*Nach meiner Erfahrung kann sich durch die Kombination von PSE und SSI die Therapiedauer abhängig von der Größe und Hartnäckigkeit des einzelnen Konfliktes um bis zu vier Wochen verkürzen.*

Da die eigenen Energiewerte nach einer Aufstellung sprunghaft ansteigen können, weil durch die Lösung der Symbiose viel eigene Energie „frei“ wird, die Integration des kindlichen Selbstanteiles dem Klienten einen Zuwachs an Lebensfreude und die Integration des Körper-Selbst einen Zuwachs an Vitalität bringt, bedeutet die Aufstellungsarbeit einen Turbo für das Auflösen versteckter Energieblockaden.

Meine Klientin Valerie ist ein schönes Beispiel dafür, wie effizient die Kombination von PSE und SSI sein kann. In nur sechs Wochen konnten wir die Blockade im Wurzelchakra messbar auflösen und Symptome nachhaltig bessern.

Für Fragen und Erfahrungsaustausch stehe ich jederzeit zur Verfügung und biete auf Anfrage auch gerne Supervision.

---

## Literaturhinweis

Banis, Reimar: *Heilung durch Energiemedizin*. Via Nova, 2012  
Güdel Banis, Ulrike: *Wie wirkt Psychosomatische Energetik*. VAK, 2010  
Schäfer, Thomas: *Was die Seele krank macht und was sie heilt*. Droemer Knaur, 2000  
Hellinger, Bert; ten Hövel, Gabriele: *Anerkennen was ist*. Kösel, 1999 / Arkana, 3. Auflage, 2006  
Satir, Virginia et al.: *Das Satir Modell: Familientherapie und ihre Erweiterung*. Junfermann, 4. Auflage, 2007