



Energearbeit und Augenprozesse

Viele Menschen spüren instinktiv, dass Gedanken, Emotionen und das "Feld zwischen Menschen" mehr bewirken können, als die Schulmedizin lange angenommen hat.

In der Energearbeit geht es genau darum: Sie arbeitet mit der Vorstellung, dass nicht nur der Körper, sondern auch Bewusstsein, Gefühle und Informationen auf feinstofflicher Ebene Heilung beeinflussen können.

Der grösste Teil dessen, was wir wahrnehmen, bewerten und entscheiden, geschieht unterhalb der bewussten Aufmerksamkeit – im Körper, in der Intuition, in gespeicherten Erfahrungen. Energearbeit setzt genau dort an: **Nicht gegen den Verstand, sondern tiefer als der Verstand reicht.**

Die Frage ist: „**Wie wäre es, wenn das funktionieren könnte?**“

Womit ich bei der „Energearbeit“ arbeite

- **Bewusste Lenkung** von Aufmerksamkeit, Gedanken und inneren Bildern
- **Einfühlen** in Körper, Emotionen und Beziehungsmuster – vor allem bei sich selbst
- Arbeit mit einem übergeordneten **Informationsfeld** – das Systeme verbindet. Systeme sind z. B. Familien, Teams, Organisationen oder soziale Gefüge – also Einheiten, in denen Menschen in Beziehung zueinander stehen.
- Aktivierung von **Selbtheilungskräften** durch emotionale Entlastung und innere Ordnung
- Zugang zum **Unterbewusstsein** – jenem Teil, der tiefer und umfassender verarbeitet als unser Verstand.
- Blickwechsel: **Augenprozesse** zur emotionalen Klärung

Was da wirkt – und wie genau

1. Unser Verstand – klein aber laut

In den letzten Jahrzehnten hat der rationale Verstand stark an Bedeutung gewonnen. Dabei verarbeitet das bewusste Denken lediglich etwa **40 bis 60 Bits pro Sekunde**, während das **unbewusste Nervensystem** – z. B. über Sinneseindrücke, Mustererkennung und emotionale Reaktionen – etwa **11 Millionen Bits pro Sekunde** verarbeitet.

Quelle: Timothy Wilson, "Strangers to Ourselves", University of Virginia; ergänzt durch Studien zur unbewussten Informationsverarbeitung aus der kognitiven Neurowissenschaft.

2. Gedanken beeinflussen messbar den Körper

Unser Gehirn ist formbar. Neue Gedanken und emotionale Erfahrungen verändern messbar die Struktur unseres Gehirns – das nennt man **Neuroplastizität**.

Auch unsere Gene sind keine starren Programme. Die **Epigenetik** zeigt, dass Umwelt, Emotionen und Überzeugungen entscheiden, welche Gene aktiv sind.

Quelle: Dr. Bruce Lipton, "Intelligente Zellen"

3. Emotionen erzeugen messbare Felder

Unser Herz produziert ein elektromagnetisches Feld, das bis zu zwei Meter weit messbar ist. Bei innerer Ruhe und Verbundenheit, ist dieses Feld **kohärent**, also geordnet – und beeinflusst so auch unser Umfeld positiv.

Quelle: HeartMath Institute, Forschung zur Herzratenvariabilität und Kohärenz

4. Intuition – ein unterschätzter Sinn

Intuition ist ein blitzschnelles, körperbasiertes Wahrnehmungssystem unterhalb der bewussten Aufmerksamkeit. Sie beruht auf Erfahrung, Körperreaktion und implizitem Wissen.

Quelle: Gerd Gigerenzer, Max-Planck-Institut, „Bauchentscheidungen“

5. Der Placeboeffekt – Heilung durch Überzeugung

Allein der Glaube, dass etwas hilft, kann Schmerzen lindern, Heilung fördern und messbare physiologische Reaktionen auslösen. Der **Placeboeffekt** ist ein bewährter Teil jeder Therapie – kein Trick, sondern ein medizinisch belegter Zusammenhang.

Auch das Gegenteil gilt: Der **Noceboeffekt** zeigt, dass negative Erwartungen krank machen können.

Quellen: Harvard Medical School, Placebo-Forschung / Joe Dispenza „Du bist das Placebo“

6. Quantenverschränkung – ein physikalisches Modell für Verbundenheit

Die **Quantenverschränkung** ist ein wissenschaftlich belegtes Phänomen: Zwei Teilchen bleiben verbunden, unabhängig von der Entfernung. Das wurde 2022 mit dem Nobelpreis gewürdigt.

In der **Informationsfeldmedizin** dient dieses Prinzip als metaphorisches Erklärungsmodell: So wie Quanten verbunden bleiben, könnten auch Menschen oder Systeme auf feinstofflicher Ebene miteinander in Resonanz stehen.

Quellen: Nobelpreis Physik 2022 – Alain Aspect, Anton Zeilinger, John Clauser / Rupert Sheldrake „Morphic Resonance“ (theoretisches Modell)

7. Bilaterale Augenprozesse zur Selbstregulation – Wenn die Augen heilen helfen

Eine besondere Form der Energie- und Selbstregulationsarbeit nutzt ein ganz alltägliches, aber machtvolles Instrument: unsere Augen. Dabei folgt der Blick geführten **Augenbewegungen** – ähnlich wie im REM-Schlaf.

Diese Bewegungen aktivieren die **Informationsverarbeitung** im Gehirn: Belastende Erlebnisse, die bisher unverarbeitet im Nervensystem gespeichert waren, können neu eingeordnet und emotional entlastet werden. Das unterstützt die natürliche Selbstregulation und führt oft zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit.

Quelle: Francine Shapiro (1995): *EMDR – „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“* / Studien u. a. Max Planck Institut für Psychiatrie / Besser, C., Siebner, H., & Breidenbach, C. (2009): *„Wingwave – Wie der Flügelschlag des Schmetterlings“*.

Fazit

Meine Art von Energiearbeit basiert auf Resonanz, feiner Wahrnehmung und innerer Ausrichtung – und auf dem Mut, sich selbst ehrlich zu begegnen. Sie vereint moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit dem Erfahrungswissen, das Menschen seit Jahrhunderten zur Heilung und Selbstregulation nutzen.

Die Inhalte basieren auf meinem persönlichen Verständnis und Zugang zu Energiearbeit. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder allgemeine Gültigkeit.

Ich lade Dich ein, selbst zu spüren, was davon mit Dir in Resonanz geht. 😊