

Andreas Krüger & Camille Jaeglé



Den Lebensfluss von Körper, Geist und Seele wiederherstellen

**Schutzmuster verstehen, Sensitivität wieder wahrnehmen,
Signale des Körpers neu erleben.**

*“Trauma verstehen, Kontakt erfahren und das eigene Wesen verkörpern.
Deine innere Stimme und die Weisheit deines Körpers wiederentdecken.”*

Wenn das Leben wieder in Fluss kommen darf

Vielleicht bedeutet Entwicklung nicht, jemand anderes zu werden. Vielleicht bedeutet sie, immer freier zu werden, das zu leben, was bereits in uns angelegt ist.

Manchmal merken wir erst spät, wie viel wir von uns zurückhalten. Wir funktionieren, begegnen anderen Menschen, erfüllen Erwartungen. Und doch bleibt ein Teil von uns auf Abstand. Vielleicht beginnt der Weg zurück in den eigenen Lebensfluss mit einer einfachen Frage: Wann hast du dich das letzte Mal wirklich berührt gefühlt – nicht nur körperlich, sondern in deinem ganzen Wesen wahrgenommen?

Unsere Schutzmuster sind nicht unsere Feinde. Sie waren einmal sinnvolle Antworten auf Überforderung, Verletzung oder fehlenden Kontakt. Sie verdienen es, verstanden und gewürdigt zu werden. Erst wenn wir wahrnehmen, wie sie sich in unserem Erleben und in unserem Leib zeigen, kann sich behutsam etwas verändern.



Wie eine kleine Berührung etwas in Bewegung bringen kann

Andreas Krüger erzählt im Gespräch mit Mathias Berner von einer Gruppe von Führungskräften. In einer einfachen Übung legten sie einander für etwa eine Minute die Hand auf den Oberarm und spürten nach, was dieser Kontakt in ihnen auslöste. Einige waren so bewegt, dass sie weinten. Später hörte Andreas, dass sich auch die Art verändert hatte, wie die Gruppe miteinander sprach und einander begegnete.

Diese Erfahrung führt zu einer leisen, aber wesentlichen Frage: Wie viel lebendiger Kontakt ist in unserem Alltag möglich, wenn wir uns wieder erlauben, einander wahrzunehmen? Dabei ist Berührung nicht mit Sexualität gleichzusetzen. Sie kann Zärtlichkeit, Wertschätzung und Gegenwärtigkeit ausdrücken. Und sie braucht immer Freiheit: Auch ein Nein zur Berührung darf ohne Erklärung stehen bleiben.

Schutzmuster verstehen – und im eigenen Leib ankommen

Andreas beschreibt, wie Erfahrungen von Verletzung und Überforderung nach seinem Verständnis auch körperlich spürbare Schutzmuster entstehen lassen können. Vielleicht kennst du Momente, in denen du die Schultern hochziehst, den Atem anhältst oder erst spät bemerkst, was du eigentlich brauchst. Nicht gegen diese Muster anzukämpfen, sondern ihnen aufmerksam zu begegnen, ist der erste Schritt.

In der Leibarbeit geht es darum, den eigenen Körper nicht nur von außen zu betrachten, sondern ihn wieder von innen zu erleben: Empfindungen wahrzunehmen, Grenzen zu achten, Resonanz zuzulassen und in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Andreas und Camille Jaeglé möchten in ihrer Arbeit einen Raum eröffnen, in dem diese Erfahrungen behutsam erkundet werden können.

Heilfluss und energetische Arbeit – ein erster Einblick

Das kostenfreie Werbemodul führt in den Kurs „Vom Schutzmuster in die Lebenskraft“ ein. Andreas Krüger und Camille Jaeglé stellen sich und ihre Arbeit vor und geben Einblicke in die Verbindung von Leibarbeit, Heilfluss und energetischen Ansätzen.

Im praktischen Teil ist eine Meditation zu energetischer Medizin und Heilung vorgesehen. Einführende Worte und eine Vorführung widmen sich dem Geistheilen und dem Heilströmen nach Nowak. Hinzu kommen homöopathische Impulse zu Phosphorus sowie Übungen und praktische Hinweise zum Nierenschutz.

Eine der vorgesehenen Übungen ist einfach beschrieben: Reibe deine Hände aneinander, bis Wärme entsteht, und richte die Aufmerksamkeit mit den erwärmten Händen dreimal auf die Nierenregion – im Bild der Übung mit der eigenen Lichtenergie. Diese Form der Zuwendung lässt sich im Rahmen des vorgestellten Ansatzes auch auf andere Körperbereiche übertragen.

Ein weiterer praktischer Hinweis, ist die Massage der Nierenregion und des sogenannten Nieren-1-Punkts – in der Vertiefung zwischen Großzehenballen und Kleinzehenballen – mit Kupfersalbe von WALA. Diese Hinweise stammen aus dem vorgestellten energetischen Ansatz und sind nicht als medizinisch gesicherte Schutz- oder Heilmaßnahme zu verstehen.

Phosphorus – offen sein, ohne sich selbst zu verlieren

Ein besonderer Schwerpunkt des Moduls ist das homöopathische Bild von Phosphorus. Es verbindet die Themen Licht, Lebensenergie, Begeisterung, Offenheit und Resonanz mit Grenzenlosigkeit, Überflutung, Ausgebranntsein, Verwurzelung und freiem Energiefluss. Der weiße Phosphor leuchtet in Verbindung mit Sauerstoff auf. Im Bild des Moduls steht er für eine Lebenskraft, die sich entzündet und nach außen strahlt. Der sogenannte Phosphor-Mensch wird darin als offen und empfänglich beschrieben: Er nimmt Stimmungen auf, lässt sich begeistern, fühlt mit, inspiriert und sucht Verbindung. Doch gerade diese Offenheit kann zur Herausforderung werden, wenn eigene Grenzen verschwimmen und zu viel Kraft nach außen fließt.

Die Entwicklungsbewegung lautet deshalb: im Körper, im eigenen Leib ankommen, sich verkörpern und aus der eigenen Mitte in Resonanz gehen. Der Energiestrom braucht einen Körper, ein Gefäß, einen Leib – als Einheit von Körper, Geist und Seele. So wird aus dem Menschen, der sich leicht von der Welt entzünden lässt, im Bild des Moduls ein Mensch, der aus sich selbst heraus leuchtet.

Seine besondere Fähigkeit liegt darin, Verbindungen zu ermöglichen und aus der eigenen Kraft zu strahlen. Nicht weniger fühlen, sondern bei sich bleiben, während man fühlt. Nicht weniger Verbindung, sondern Verbindung, die aus der eigenen Mitte entsteht.

„Ich bin offen für das Leben, ohne mich darin zu verlieren. Ich sammle meine Kraft, verwurzele mich in meinem Leib und lasse meinen eigenen Strom durch mich fließen.“



Rettet die Zärtlichkeit

Am Ende des Interviews spricht Andreas über die Frage, was einmal von seinem Leben bleiben soll. Er wünscht sich, die Menschen an die heilende und verwandelnde Bedeutung der Zärtlichkeit erinnert zu haben. „Rettet die Zärtlichkeit“ – dieser Gedanke begleitet ihn bereits seit seiner Jugend.



Vielleicht ist es genau das, worum es auch beim Lebensfluss geht: nicht härter zu werden, nicht noch mehr zu leisten, sondern den eigenen Leib wieder als einen Ort von Wahrnehmung, Grenze und lebendigem Kontakt zu erfahren.



Deine Einladung, diesen Weg zu vertiefen

Wenn du die Zusammenhänge zwischen Schutzmustern, körperlicher Wahrnehmung und Lebenskraft weiter erkunden möchtest, laden dich Andreas Krüger und Camille Jaeglé zum vertiefenden Kurs „Vom Schutzmuster in die Lebenskraft“ ein. Dort beschäftigen sie sich unter anderem mit körperlichen Segmenten, Archetypen, homöopathischen Zuordnungen, Hypnose und praktischen Formen der Leibarbeit und Selbstberührung – als Ansätzen aus ihrer jeweiligen Praxis.



Vielleicht bedeutet dieser Weg nicht, jemand anderes zu werden. Vielleicht darf wieder sichtbarer werden, was unter den Schutzmustern längst in dir angelegt ist: deine Empfindsamkeit, deine Klarheit und deine Fähigkeit, in lebendigen Kontakt zu treten.

Klicke auf den Link für mehr Freiheit und spüren, wie es ist, im eigenen Leib wieder zu Hause zusein.

HIER direkt buchen

Disclaimer

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der Mathias Berner Academy, wir freuen uns, dass du dich für unsere Kurse und Inhalte interessierst. Bitte beachte, dass alle Informationen, die wir dir zur Verfügung stellen, ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken dienen. Sie sollen dich inspirieren und dein Wissen erweitern, ersetzen jedoch keine fachkundige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Falls du gesundheitliche Beschwerden hast oder Rat zu spezifischen medizinischen Fragen suchst, ist es wichtig, dass du dich an einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen wendest. Die Entscheidungen, die du auf Basis unserer Inhalte triffst, liegen in deiner eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Handlungen, die du als Resultat der Nutzung unserer Kurse und Materialien unternimmst. Die Informationen, die wir bereitstellen, werden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte übernehmen. Durch die Nutzung der Inhalte und Kurse der Mathias Berner Academy erkennst du diesen Disclaimer an und stimmst zu, dass die Mathias Berner Academy keine Haftung für Schäden oder Verluste übernimmt, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen könnten.

Wir wünschen dir eine bereichernde und inspirierende Lernerfahrung bei uns!