

06.05.2026 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Charlotte von Winterfeld,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Knotenlöserin für Körper und Seele

Es ist früh am Morgen. Ich liege auf der Behandlungs-Liege einer Osteopathie-Praxis. Zur Vorbeugung. Denn seit Jahren meldet sich mein Rücken immer mal wieder. Der Name Osteopathie kommt vom griechischen Osteon: Knochen. Aber diese Methode wirkt ganzheitlich, weit über Knochen hinaus.

Behandlung der Wirbelsäule: Was die Hände spüren

Meine Osteopathin, nennen wir sie Kathrin, beginnt mit meiner Wirbelsäule. Ihre Hände fahren die Wirbel einzeln ab, ganz vorsichtig und zart. Dann drückt sie gezielt, mal fester, mal sanfter. Manchmal tut das auch weh. Aber so lösen sich Blockaden und Verspannungen.

Schultern, Nacken und Kiefer: Wo sitzt der Stress?

Danach kommen Schultern und Nacken dran. Und dann sogar mein Kiefer. Kathrin sagt: „Ganz schön verspannt alles.“ Und ich denke: „Ja, mein Körper speichert meinen Stress, spürt ihn in jeder Faser.“

Bauch und Darm entwirren: Wie Osteopathie wirkt

Später wandert sie zum Bauch, tastet die neuralgischen Punkte ab. Dort übt sie größeren Druck aus und macht spezielle Griffe. Sie sagt: „Ich entwirre gerade Ihren Darm und lege ihn wieder richtig.“ Das klingt fast unwirklich – aber in dem Moment fühlt es sich logisch an, dieses sanfte Entwirren.

Nach der Behandlung: Wann spüre ich den Unterschied?

Direkt nach der Behandlung spüre ich keinen großen Unterschied. Aber nach und nach merke ich: Es geht mir besser. Die feinen Strukturen meines Körpers, Muskeln, Bindegewebe, sind zurechtgerückt und freier. Mein Körper bewegt sich wieder flüssiger.

Knoten lösen für die Seele: Gibt es das auch innerlich?

Und da kommt mir ein Gedanke: Wäre doch gut, wenn ich auch für meine Seele so jemanden hätte? Eine Knoten-Löserin, einen Entwirrer fürs Innenleben. Manchmal stelle ich mir Gott genauso vor. Nicht als Wunder-Doktor mit Blitz von oben. Gott ist auch keine Problemlöser-Maschine. Ich stelle mir Gott vor als jemand, bei dem ich mich wertgeschätzt fühle, erkannt und sicher bin. Gott schickt mir Menschen, die mit mir hinschauen. Die Fäden entwirren, Gefühle sortieren, meine Probleme an die richtige Stelle rücken.

Menschen, die entwirren: Was mein Mann für mich tut

Wie etwa mein Mann. Wenn er mir zuhört, eine Situation mit mir durchgeht, räumt sich oft viel auf. Plötzlich wird klar: Ich bin aus der Haut gefahren und habe meine Kinder angemault, weil ich gerade viel zu viel Arbeit habe. Meine Wut ging an die falsche Adresse.

Freundin und Vorgesetzte: Wer bringt Probleme an den richtigen Platz?

Oder meine Freundin: Sie sortiert mit mir, gibt Problemen den richtigen Stellenwert, löst Blockaden im Kopf. Und meine Vorgesetzte löst berufliche Knoten – präzise und sachlich.

Freiheit durch Entwirrung: Warum es leichter wird

Das alles schafft Freiheit. Neue Perspektiven. Die Welt sieht nicht mehr so dunkel aus, nicht so zwangsläufig. Entwirrt fühlen sich Probleme kleiner an.

Knoten-Löser im Leben: Wer hilft mir weiter?

Ein Hoch auf alle Knoten-Entwirrer und Knoten-Löser im Leben! Ob Osteopathin mit ihren Händen, Partner mit geduldigem Zuhören, Freundin mit klarem Blick, Vorgesetzte mit Struktur. Und Gott, der die Fäden sanft entwirrt. Mit freien Fäden und gelösten Lebenslinien lässt es sich viel leichter leben.