

Das Gesetz der 5 Ebenen

Melanie Brückner

INHALT

Widmung	7
Vorwort	9
Prolog	11
Die Frau mit den vielen Zertifikaten	15
Die Klientin, die immer wieder mit demselben Thema kam	24
Der Moment, in dem Anna merkt: Es fehlt kein Tool, sondern eine Landkarte	36
Der Abend, an dem Anna beinahe aufgehört hätte	47
Die 5 Ebenen: Annas neue Landkarte	50
Die mentale Ebene: Die Frau, die dachte, sie sei nicht gut genug	64
Die emotionale Ebene: Die Frau, die alles verstand, aber es nicht fühlen konnte	76
Die körperlich-energetische Ebene: Die Frau, die nach jedem Kontakt leer war	88
Die systemische Ebene: Die Frau, die nicht erfolgreicher sein durfte als ihre Mutter	101
Die Quantenfeld-Ebene: Das Thema, das nicht logisch war, aber im Feld lag	113

Wie du weißt, welche Ebene spricht – Radiästhesie und der Tensor	127
Die Sitzung, die endlich einen roten Faden bekam	137
Die Fehler, die fast jede Energetikerin macht	152
Acht Fälle aus dem Energetiker-Alltag	163
Wenn aus Methoden eine Haltung wird	187
Warum klare Energetikerinnen anders wahrgenommen werden	197
Warum deine Arbeit Wert haben darf	208
Warum Lesen nicht reicht	220
Annas erste Sitzung mit neuem Blick	230
Epilog:	246
Du musst nicht noch jahrelang suchen	
Einladung:	255
Wenn du den 5-Ebenen-Blick nicht nur verstehen, sondern anwenden lernen möchtest	



**Ich habe zwanzig Jahre gesucht.
Jetzt gebe ich weiter, was ich
gefunden habe.**

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe schon als Kind gewusst, dass ich die Dinge anders wahrnehme als andere. Nicht als Begabung – eher als Rätsel. Stimmungen in Räumen, bevor jemand sprach. Das Befinden anderer Menschen, bevor sie es erzählten. Dinge, für die niemand eine Erklärung hatte. Also lernte ich, damit still umzugehen.

2008 machte ich meine erste Ausbildung in Energiearbeit. Dann eine zweite. Dann eine dritte. Ich baute eine Praxis auf, begleitete Menschen. Und gleichzeitig blieb dieses Gefühl: Da geht noch mehr. Ich komme nicht tief genug. Ich weiß nicht genau, wo ich anfangen soll.

Ich kaufte mir neue Methoden wie andere Bücher kaufen. Reiki. Chakraarbeit. Systemische Aufstellungen. Quantenheilung. Meridianarbeit. Auraarbeit. Alles hatte seinen Wert. Und trotzdem saß ich nach manchen Sitzungen mit demselben Ziehen im Bauch: Habe ich die Blockade wirklich getroffen – oder nur etwas an der Oberfläche berührt?

Über zwanzig Ausbildungen und mehr als tausend Sitzungen später begann ich zu verstehen, was fehlte. Nicht noch eine Methode. Ein System.

Energetische Blockaden sitzen selten nur auf einer Ebene.

Ein Glaubenssatz kann sichtbar sein, aber von einem energetischen Schock gehalten werden.

Eine Erschöpfung kann sich körperlich-energetisch zeigen, aber aus einer systemischen Rolle stammen. Wer nur mit einer Methode arbeitet, greift zu kurz – nicht weil die Methode falsch ist, sondern weil das Thema auf mehreren Ebenen verankert sein kann.

Daraus ist die Matrix-Humanenergetik entstanden. Ein System, das zeigt, auf welcher Ebene eine Blockade wirklich sitzt. Das Radiästhesie als erstes Analysewerkzeug einsetzt. Das Methoden nicht gegeneinander stellt, sondern einordnet: Mental. Emotional. Körperlich-energetisch. Systemisch. Feinstofflich.

Dieses Buch ist nicht meine Geschichte. Es folgt Anna – einer Figur, in der vieles steckt, was ich in Gesprächen, in Sitzungen und auf meinem eigenen Weg gelernt habe. Aber hinter Anna stehe ich. Mit den Fehlern, die ich gemacht habe. Mit den Momenten, in denen etwas wirklich aufging. Und mit der Überzeugung: Feinfühligkeit ist kein Problem, das gelöst werden muss. Sie ist eine Fähigkeit, die eine Form braucht.

Ich wünsche dir beim Lesen genau das: eine Form. Einen roten Faden. Und den Mut, deine Wahrnehmung nicht länger zu bezweifeln – sondern endlich zu führen.

Melanie

Kapitel 7

Die emotionale Ebene: Die Frau, die alles verstand, aber es nicht fühlen konnte

„Ich weiß das ja alles.“

Wenn Anna diesen Satz hörte, wurde sie aufmerksam. Nicht, weil er falsch war – oft stimmte er sogar. Die Frau, die ihn sagte, hatte wirklich verstanden. Sie hatte Bücher gelesen, Seminare besucht, Glaubenssätze bearbeitet, sich selbst reflektiert. Sie konnte benennen, warum sie sich klein machte, warum sie Angst vor Sichtbarkeit hatte, warum sie in Beziehungen zu viel gab. Sie wusste es. Und trotzdem veränderte sich an der entscheidenden Stelle wenig.

„Ich weiß ja, dass ich wertvoll bin“, sagte eine Klientin einmal. „Aber ich fühle es nicht.“

Der Satz blieb im Raum stehen. Denn er öffnete eine andere Ebene. Nicht mehr die Ebene der Überzeugungen und bewussten Bewertungen. Der Kopf kann eine Wahrheit längst kennen, während das Gefühl noch in einer alten Erfahrung steht.

Anna hatte das zuerst bei sich selbst begriffen. Eine Zeit lang hatte sie sich jeden Morgen einen Satz auf einen kleinen Zettel geschrieben: „Ich darf sichtbar sein.“ „Ich bin gut genug.“ Sie klebte die Zettel an den Spiegel, an den Rand ihres Laptops. Und an manchen Tagen half es. Für einen

Moment richtete sie sich auf, atmete tiefer. Doch dann kam der Augenblick, in dem sie wirklich sichtbar werden sollte – ein Angebot, ein Beitrag, die Frage nach dem Preis. Und plötzlich war der schöne Satz weit weg. Nicht, weil er falsch war, sondern weil in ihrem Gefühl etwas anderes aktiver war: Scham, Enge, die Angst, bewertet zu werden.

Ein neuer Gedanke kann eine Tür öffnen. Aber wenn hinter der Tür ein altes Gefühl sitzt, reicht Denken allein nicht immer aus.

Genau das zeigte sich auch bei Miriam. Sie hatte den Brückensatz aus dem letzten Kapitel gefunden: „Ich darf sicherer werden, während ich beginne.“ Er war stimmig. Doch als sie ihn aussprach, wurde ihr Hals eng.

„Es ist, als dürfte ich das nicht sagen.“

Nicht denken. Sagen. Das war der Unterschied. Der Satz war im Kopf möglich. Aber im Gefühl wurde er gefährlich.

„Was passiert, wenn du dir erlaubst, zu beginnen?“, fragte Anna.

Miriams Finger lagen fest ineinander verschränkt.

„Dann kann ich Fehler machen.“

„Und wenn du Fehler machst?“

„Dann sehen es alle.“

Anna ließ die Stille da. Miriams Augen wurden feucht.

„Dann bin ich wieder dieses Mädchen, das vorne steht und nicht weiß, was sie sagen soll.“

Miriam erzählte von einer Präsentation in ihrer früheren Ausbildung. Sie war jung, engagiert, nervös. Sie hatte den Faden verloren. Ihre Ausbilderin hatte sie vor der Gruppe korrigiert – nicht grausam, aber scharf genug, dass Miriam innerlich zusammenzuckte. Danach hatte sie sich vorgenommen, nie wieder unvorbereitet sichtbar zu sein. Nie wieder angreifbar. Der Satz „Ich bin nicht gut genug“ war also nicht nur eine Überzeugung. Er war ein Schutz vor einem Gefühl: vor Scham, vor Bloßstellung, vor dem alten Moment, klein und ausgeliefert zu sein.

Hätte Anna nur mental gearbeitet, hätte sie Miriam vielleicht neue Sätze gegeben. Gute Sätze. Aber das Gefühl in ihr hätte weiterhin gesagt: Sichtbarkeit ist gefährlich. Und solange dieses Gefühl aktiv blieb, hätte jeder sichtbare Schritt das alte innere Erleben wieder berührt.

Das ist die emotionale Ebene. Sie zeigt sich dort, wo du etwas verstehst, aber nicht leben kannst. Wo du weißt, dass du Nein sagen darfst, aber Schuld spürst. Wo du weißt, dass du Geld nehmen darfst, aber dich innerlich zusammenziehst. Wo du weißt, dass heute nicht damals ist – aber dein Gefühl reagiert, als wäre es noch immer dort.

Anna lernte, diese Ebene ernst zu nehmen. Nicht als Drama. Als gespeicherte Wirklichkeit. Gefühle sind keine Störungen im System. Sie sind Informationen.

Manchmal zeigen sie, was gerade wirklich geschieht. Manchmal zeigen sie, was früher geschehen ist und im Inneren noch nicht ganz eingeordnet wurde. Manchmal halten sie einen Menschen in alten Bewegungen fest, weil sie Sicherheit mit Vermeidung verwechseln. Das machte sie nicht falsch. Es machte sie wichtig.

Eine Woche nach Miriams Sitzung saß Anna selbst wieder vor ihrem Laptop. Beim Lesen einer positiven Reaktion auf ihren Beitrag hatte sie diesen alten Impuls gespürt: bloß nicht zu viel werden. Sie legte die Hand auf ihren Brustraum und sagte leise: „Da ist Scham.“

Nicht: Ich bin schamhaft. Nicht: Ich bin falsch. Nur: Da ist Scham.

Allein diese kleine Veränderung machte etwas weiter. Wenn du sagst „Ich bin ängstlich“, verschmilzt du mit dem Gefühl. Wenn du sagst „Da ist Angst“, entsteht ein wenig Raum. Du wirst nicht kalt, du gehst nicht weg – du wirst nur größer als das Gefühl.

Anna atmete langsam aus und fragte nicht sofort: Woher kommt das? Manchmal ist diese Frage zu schnell. Der Verstand will ein Gefühl erklären, bevor es überhaupt da sein darf. Emotionale Arbeit beginnt manchmal mit Erlaubnis: Da ist etwas. Ich muss es nicht wegdrücken. Ich muss ihm aber auch nicht automatisch folgen.

Diese Haltung veränderte ihre Arbeit mit Klientinnen.

Früher war Anna bei starken Gefühlen manchmal innerlich unruhig geworden. Wenn jemand weinte, wollte ein Teil von ihr helfen, trösten, etwas tun. Das war menschlich. Aber es konnte dazu führen, dass sie zu schnell eine Methode anbot, zu schnell einen neuen Satz gab.

Heute prüfte sie zuerst: Ist genug Sicherheit da? Tiefe ohne Sicherheit kann überfordern. Nicht jedes Gefühl muss sofort geöffnet werden. Nicht jede alte Erfahrung muss vollständig betrachtet werden. Manchmal braucht ein Mensch Stabilisierung, Erdung, Orientierung oder eine Pause. Und manchmal gehört ein Thema in therapeutische Begleitung, nicht in eine energetische Sitzung. Diese Grenze war Anna wichtig. Sie hatte einmal in ihr Notizbuch geschrieben: Nur weil sich etwas zeigt, heißt das nicht, dass es jetzt vollständig geöffnet werden muss.

Bei Miriam bedeutete das: Anna ging nicht tiefer in die alte Präsentationssituation hinein, als es für diesen Moment stimmig war. Sie ließ Miriam den Zusammenhang erkennen. Dann brachte sie sie zurück.

„Spür einmal den Sessel unter dir.“

Miriam atmete.

„Schau dich im Raum um. Was siehst du?“

„Die Kerze. Das Fenster. Deine Tasse.“

„Gut. Und jetzt spür deine Füße.“

Miriam bewegte leicht die Zehen.

„Du bist hier. Nicht dort.“

Manchmal sind das die wichtigsten Sätze. Nicht groß, nicht poetisch. Aber stabilisierend. Die emotionale Ebene braucht diese Gegenwart – das innere Erleben: Jetzt bin ich nicht mehr ausgeliefert. Jetzt kann ich fühlen, ohne unterzugehen. Miriam wurde ruhiger. Die Enge im Hals war noch da, aber sie hatte sich verändert. Sie war nicht mehr der ganze Raum.

„Wenn du an den Satz denkst: Ich darf sicherer werden, während ich beginne – wie fühlt er sich jetzt an?“

Miriam schloss die Augen. „Immer noch ungewohnt. Aber nicht mehr verboten.“

Das war genug. Nicht alles musste in einer Sitzung frei werden. Manchmal ist „nicht mehr verboten“ ein großer Schritt.

Viele Menschen wollen Gefühle lösen. Das Wort klingt machbar, effizient. Aber Gefühle sind keine Knoten, die man einfach aufzieht. Manche wollen erst einmal anerkannt werden. Manche wollen verstanden werden. Manche zeigen eine Grenze. Wenn du ein Gefühl zu schnell loswerden willst, behandelst du es wie einen Feind. Dann muss es sich festhalten.

Anna begann, Gefühle nicht mehr als Hindernisse zu betrachten. Eher wie verschlossene Räume in einem Haus. Manche Türen standen nur einen Spalt offen. Manche Räume waren lange nicht betreten worden. Manche brauchten Licht. Andere brauchten zuerst die Gewissheit, dass niemand hineinplatzt und alles aufreißt.

Gerade deshalb war ihr Tempo so wichtig. Gefühle wollen manchmal erst anerkannt werden. Manche wollen verstanden werden. Manche wollen gehalten werden. Manche zeigen eine Grenze. Manche schützen etwas Verletzliches.

Emotionale Arbeit braucht eine andere Haltung:

Nicht: Weg damit. Sondern: Was zeigst du mir?

Nicht: Warum bin ich immer noch so? Sondern: Was braucht dieser Teil von mir, um sich sicherer zu fühlen?

Nicht: Ich darf das nicht mehr fühlen. Sondern: Ich darf fühlen und trotzdem hier bleiben.

Anna sah diesen Unterschied immer wieder in Sitzungen. Eine Klientin kam mit Wut und schämte sich dafür. Eine andere spürte Traurigkeit und sagte sofort: „Das ist doch albern.“ Wieder eine andere fühlte Schuld, sobald sie über eigene Wünsche sprach. Viele hatten gelernt, bestimmte Gefühle zu bewerten, bevor sie sie überhaupt wahrnahmen. Wut war zu viel. Trauer war schwach. Angst war peinlich. Scham musste versteckt werden.

Doch Gefühle werden nicht klarer, wenn man sie beschämt. Sie werden klarer, wenn man ihnen mit Bewusstsein begegnet. Das bedeutet nicht, dass jedes Gefühl recht hat. Angst kann alte Gefahr mit heutiger Möglichkeit verwechseln. Schuld kann auftauchen, obwohl du niemandem etwas antust. Gefühle sind Informationen. Aber sie sind nicht automatisch Befehle.

Miriam kam einige Wochen später wieder. Sie hatte einer Bekannten erzählt, dass sie bald energetische Begleitungen anbieten wollte. Nur einer Person. Kein öffentlicher Beitrag, keine Webseite. Aber für Miriam war es bedeutsam.

„Ich hatte Angst“, sagte sie. „Aber danach war ich nicht mehr so beschämt. Es war eher... ungewohnt.“

Anna lächelte. „Ungewohnt ist oft ein guter Anfang.“

„Ich glaube, ich habe immer gedacht, ich muss erst mutig sein und dann anfangen. Aber vielleicht werde ich mutiger, wenn ich in kleinen Schritten anfang.“

Das war ein emotionaler Lernmoment. Miriam hatte erlebt, dass Sichtbarkeit nicht automatisch Bloßstellung bedeutete. Ihr Gefühl hatte eine neue Erfahrung bekommen. Klein, aber echt. Genau solche Erfahrungen verändern die emotionale Ebene – nicht schnell, nicht spektakulär, aber spürbar.

Ein Gefühl, das lange mit Gefahr verbunden war, braucht neue sichere Erfahrungen, um sich zu verändern. Anna

notierte nach der Sitzung: Das Gefühl glaubt nicht jedem Satz. Aber es lernt durch Erfahrung.

Dieser Satz begleitete sie lange. Er erklärte, warum manche Menschen so viel verstanden hatten und trotzdem feststeckten. Sie hatten ihr Denken verändert, aber ihr Gefühl hatte noch keine neue innere Wirklichkeit erlebt. Sie hatten begriffen, dass sie Nein sagen durften – aber nie erlebt, dass Beziehung auch nach einem Nein bestehen bleiben kann. Die emotionale Ebene braucht Erfahrung. Nicht nur Erklärung.

**Der Kopf kann längst frei sein, während das Gefühl
noch in einer alten Erfahrung steht.**

Wenn du diesen Satz wirklich verstehst, wirst du geduldiger mit dir selbst. Du hörst auf, dich dafür zu verurteilen, dass du etwas „eigentlich wissen“ müsstest. Vielleicht weißt du, dass du sichtbar werden darfst – und trotzdem kommt Scham. Vielleicht weißt du, dass deine Arbeit Wert hat – und trotzdem kommt Angst, wenn du deinen Preis nennst. Das ist kein Beweis, dass du nicht weit genug bist. Es ist ein Hinweis auf die emotionale Ebene.

Melanies Praxisnotiz:

In der energetischen Begleitung zeigt sich oft: Ein Mensch kann einen Zusammenhang glasklar erkennen und trotzdem emotional noch gebunden sein. Das ist kein Widerspruch. Es bedeutet nur, dass die Erkenntnis noch nicht im Gefühl angekommen ist. Emotionale Arbeit braucht Zeit, Sicherheit und manchmal sehr kleine, stimmige Schritte.

Der Fehler, den viele machen:

Viele wollen Gefühle zu schnell lösen und glauben, eine Sitzung sei besonders erfolgreich, wenn am Ende alles leicht ist. Aber manchmal ist eine Sitzung dann wertvoll, wenn ein Gefühl zum ersten Mal da sein durfte, ohne dass es weggedrückt oder übergangen wurde. Leichtigkeit ist schön. Sicherheit ist wichtiger.

Fragen an dich:

- Welches Thema hast du im Kopf schon verstanden, aber emotional noch nicht wirklich integriert?
- Welches Gefühl taucht auf, wenn du den nächsten Schritt gehen möchtest?
- Ist dieses Gefühl passend zur aktuellen Situation – oder wirkt es älter?
- Wovor könnte dieses Gefühl dich schützen wollen?
- Was bräuchte es, damit dein System sich sicherer fühlt?
- Gibt es einen kleinen Schritt, der deinem Gefühl eine neue Erfahrung ermöglichen könnte?
- Und wo wäre es verantwortungsvoll, dir zusätzliche professionelle Begleitung zu holen?

Vielleicht gibt es auch bei dir ein Thema, bei dem du längst weißt, was wahr ist. Du weißt, dass du wertvoll bist. Du weißt, dass du sichtbar werden darfst. Du weißt, dass du nicht perfekt sein musst. Und trotzdem fühlt es sich anders an.

Das ist kein Grund, dich zu verurteilen. Es ist ein Hinweis: Vielleicht braucht nicht dein Kopf noch mehr Erklärung, sondern dein Gefühl eine neue Erfahrung. Es braucht Sicherheit, Zeit, Begleitung oder erst einmal die Erlaubnis, überhaupt da sein zu dürfen.

Beschäftige dich ganz in Ruhe mit diesen Fragen. Die emotionale Ebene lässt sich selten durch Druck öffnen. Sie reagiert auf Sicherheit, Ehrlichkeit und stimmige Schritte.



**Die Wahrnehmung
war immer richtig.
Sie brauchte nur eine Form.**