



Uns interessieren Menschen und ihre Geschichten, was sie machen, wie sie helfen, welche Visionen sie haben. Jeden Monat sprechen wir deshalb mit interessanten Persönlichkeiten über ihre Erlebnisse, Aufgaben und Wünsche. Dieses Mal trafen wir die Heilpraktikerin Mascha Winkler, die mithilfe von Akupressur auf sanfte Art gestaute Emotionen und Energien lösen kann. Sie findet: Ein ruhiger Geist bringt auch das Herz zur Ruhe!

Liebe Mascha, du arbeitest mit Akupressur. Wie bist du dazu gekommen?

Mein Weg hinein in die Chinesische Medizin und energetische Arbeit entstand durch eine Phase in meinem Leben, in der ich selbst schwer krank war. Damals war ich auf der Suche nach Heilung. Dazu muss ich sagen, dass meine Erkrankung damals nicht wirklich diagnostiziert werden konnte und keiner der diversen Ärzte, die ich aufsuchte, mir helfen konnte. Bis ich mich dann eines Tages in dem Behandlungszimmer von Dean Li wiederfand. Einem Qi Gong-Meister und Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ich war damals schon sehr schwach, aber ich weiß bis heute, dass ich sofort spürte, hier bin ich richtig. Da ist jemand, der mir helfen kann. So fing mein Weg hin zur Heilung über meine eigene Erkrankung an. Durch die energetische Hilfe von Dean Li ging ich durch die Krankheit durch und wurde gesund. Die Erfahrungen, die ich damals machte, faszinierten mich so sehr, dass ich mich, als ich wieder gesund war, dafür entschied, eine Ausbildung bei ihm zu machen. Und danach noch eine Ausbildung zu Heilpraktikerin, um so mit dem, was ich gelernt hatte, die Möglichkeit zu haben, auch andere Menschen mit dieser Arbeit in Berührung zu bringen. Heute habe ich die Kombination aus Gespräch, Akupressur, Energiearbeit, Qi Gong und Meditation für mich gefunden.

Du hast die Dean Heilarbeit angesprochen, die dich wieder gesund gemacht hat. Was genau ist das?

Dean Heilarbeit leitet sich ab von der Dean Methode. Die Dean Methode ist eine Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Philosophie des Daoismus und entspringt und wurzelt in der uralten chinesischen Heilkunst zur Stärkung unserer Lebensenergie. Die Methode wurde von Meister Dean Li entwickelt und von ihm aus China zu uns nach Europa gebracht, um auch hier Menschen mit ihr in Verbindung zu bringen.

Mit welchen Beschwerden und Themen kommen deine Klient*innen zu dir?

Ich habe viel mit Menschen zu tun, die Unterstützung dabei suchen, wieder mit sich selbst in den Ausgleich und in den Kontakt zu kommen. Sprich die eigenen Grenzen, Bedürfnisse aber auch Talente wieder wahrzunehmen. In unserer schnellen leistungsorientierten Welt fühlen sich viele dem Außen, ihren Jobs etc. ausgeliefert und finden keinen Weg hinaus. Es entsteht enorm viel Druck und Unzufriedenheit und damit verbunden natürlich auch Ängste, Sorgen, Stress und diverse andere Emotionen und Erkrankungen. Ich begleite Menschen ganz individuell in ihrem Leben und ihren Möglichkeiten, einen

Weg zum eigenen Tempo und Lebenskonzept zu finden, um Schritt für Schritt bewertungsfreier, ruhiger und gelassener den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Wie gehst du dann konkret vor?

Oft ist es erst mal einfach Ruhe, die die meisten brauchen, um überhaupt wieder in den Kontakt mit sich zu kommen und so eine neue Klarheit für die nächsten Schritte zu finden. Mir ist wichtig, in meiner Arbeit dabei zu unterstützen, nach und nach den Druck abzubauen, in dem sich der Mensch gerade befindet. Ich lasse in meiner Arbeit einen Raum entstehen, in dem man einfach nur sein kann. Das unterstütze ich ganz individuell mit einem Gespräch und der Akupressur. Mit der Akupressur löse ich die inneren Staus, die sich durch die jeweiligen Umstände ergeben haben. Ich unterstütze damit, dass die Energie wieder in den Fluss kommt und sich so Verhärtungen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene lösen können.

Und wie geht es dann weiter?

Im weiteren Verlauf unterstütze ich dabei, wieder besser für sich zu sorgen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese je nach Möglichkeit auch umzusetzen. Das braucht meist etwas Geduld, da wir ja alle in unseren Mustern gefangen sind, die wir erst mal aufspüren müssen. Unsere Muster und Gewohnheiten sind schlau, und schwups, sind wir wieder mitten in ihnen. Da geht es um die berühmt berüchtigte Komfortzone, die bewegt werden will. Ein Muster, das vielleicht viele Generationen vor uns schon gelebt wurde, ist oft hartnäckig. Das zu verändern und sich auf das ganz eigene, neue und Unbekannte einzulassen braucht dann „dran bleiben“ und Geduld. Aber es lohnt sich und hier kann richtig Wandel geschehen. Und es ist so spannend!

„Je mehr sich der Kontakt zum eigenen Geist aufbaut, umso freier werden wir, mag die Situation auch noch so eng sein, in der wir gerade stecken.“

mich zurückzunehmen und loszulassen. Nicht zu viele Worte zu sagen. Nicht selber etwas für den anderen verändern zu wollen, da muss ich mich manchmal sehr an die eigene Nase fassen.

Deine Arbeit ist sehr spirituell ...

Ja, ich liebe es, die Spiritualität mit dem ganz „normalen“ Leben zu verbinden und ineinander fließen zu lassen. Das ist der Kern meiner Arbeit. Je mehr sich der Kontakt zum eigenen Geist wieder aufbaut, umso mehr Möglichkeiten ergeben sich und umso freier werden wir, mag die Situation auch noch so eng sein, in der wir uns gerade befinden. Im Prinzip ist alles so einfach! (lacht)

Hast du einmal etwas erlebt, das deine eigene Spiritualität besonders geprägt hat?

Es gibt viele spirituelle Momente in meinem Leben, aber damals als ich so krank war, war es sehr prägend für mich, zum ersten Mal bewusst mit Energie und meinem Geist in Kontakt zu kommen und zu spüren, was für eine Kraft aus der Verbindung entstand. Es hat mich ja damals auch dazu veranlasst, mein komplettes Leben umzukrempeln und einen neuen Weg einzuschlagen.

Wie bleibst du heute im Fluss?

Einmal ist es die Meditation, in die ich mich begeben kann, unabhängig davon, an was für einem Ort ich mich gerade befinde, und dann Natur, Natur, Natur! Wald, Meer, Bach, Sonne, Regen, Licht und Schatten. Natur ist für mich meine größte Kraftquelle, um wieder in meine Mitte zu kommen. Und nicht zu vergessen irgendwo Cappuccino trinkend im Straßencafé zu sitzen. Das finde ich auch immer wieder herrlich, spannend und inspirierend!

Hast du bestimmte tägliche Rituale?

Rituale habe ich nicht wirklich, außer dass ich sehr darauf achte, genug „Pause“ zu machen. Früher konnte ich das nicht gut und hatte oft dieses Getriebensein, das so viele von uns kennen. Das habe ich abgelegt und bin heute eine richtig gute Pausenmacherin geworden, was ich auch sehr gerne weitergebe.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Für mich ganz persönlich würde ich gerne wieder mehr reisen. Das ist in den letzten Jahren einfach zu kurz gekommen. Für uns alle zusammen wünsche ich mir, dass wir auf einen gemeinsamen Weg von Akzeptanz der Unterschiedlichkeiten kommen und nicht mehr so viel an uns selbst und anderen herum bewerten. Weniger Schnelligkeit, Druck und Vergleich – mehr Lebensfreude, Einfachheit und Genuss!

Das Interview führte Bettina Kaever

Über Mascha Winkler

Die Heilpraktikerin arbeitet in der Praxis „Dean Li“ im Flottbeker Marktweg 1a, 22607 Hamburg. Dort bietet sie Akupressurbehandlungen nach der Dean Methode an. Neue Meditationskurse in Zusammenarbeit mit Daoming Li (dem Sohn von Dean Li) sind geplant und in Vorbereitung. Bei Interesse gerne melden!

Kontakt und weitere Infos gibt es hier: mascha-deanheilarbeit.com (inklusive Blog zu verschiedenen Themen) und unter 0177 / 153 96 24.



Krankheit hat viel mit Gefühlen zu tun. Gerade erleben wir mit der Corona-Pandemie Ängste und Unsicherheiten. Gibt es da einen Akupressurpunkt, den man zu Hause selber aktivieren und mit dem man sich zentrieren und stärken kann?

Eigentlich gebe ich nicht so gerne Punkte weiter, da in der gleichen Situation je nach Mensch und seiner ganz eigenen Vorgeschichte mit den dazugehörigen Hintergründen ein komplett anderer Punkt gedrückt werden kann. Aber es gibt einen schönen leicht zu findenden Punkt des Dickdarm-Meridians an der Hand. Er heißt „Vereinte Täler“ und ist der vierte Punkt auf dem Meridian. Er hilft uns, mit dem eigenen Ur-Qi in Verbindung zu kommen. Er stärkt das Immunsystem, gibt uns gleichzeitig Ruhe und Kräftigung und ist ein schöner Punkt, um loszulassen und wieder bei sich selbst anzukommen. Jegliche Unruhe, Stress oder auch Ängste sind übrigens immer ein Zeichen dafür, dass wir nicht ausreichend mit unserem eigenen Geist verbunden sind.

Was ist das größte Geschenk, das dein Job dir macht?

Wenn ich Menschen dabei erlebe, wie sie wieder in die eigene Kraft kommen, mutiger, lebenslustiger werden, für sich selbst einstehen, und mit diesem inneren Wandel auf einmal so ganz nebenbei das Außen auch anfängt sich zu wandeln und so richtig dabei mithilft, den Transformationsprozess zu unterstützen. Da könnte ich hüpfen vor Freude. Vor allem wenn man davor durch einen tiefen Prozess gegangen ist, der viel gefordert hat. Das macht mich unendlich dankbar und glücklich!

Bestimmt gibt es auch Herausforderungen, oder?

In meiner Arbeit ist Selbstverantwortung ein großes Thema. Ich bin in den Prozessen der Menschen immer nur der Begleiter. Die Dinge im Leben umsetzen, das muss der Mensch selbst machen. Das ist für mich manchmal eine Herausforderung,