



- Startklar
- Leben
- Liebe
- Familie
- Spirit
- Gesund
- Beauty
- Essen + Trinken
- Community
- Shop



SPIRIT

Wenn das Körpergedächtnis nicht vergisst: Interview mit Selina Dörling

Redaktion Minerva VISION interview, NEK, Neuro-Energetische Körperarbeit, Selina Dörling
3 min read

Manchmal scheint der Körper ein Eigenleben zu führen. Verspannungen, die einfach nicht weggehen wollen. Beschwerden, die kommen und gehen, wie sie wollen. Oder das Gefühl, dass da noch etwas Unerledigtes in uns schlummert. Selina Dörling, erfahrene Körpertherapeutin und Begründerin der Neuro-Emotionalen Kommunikation (NEK), ist überzeugt: Unser Körper vergisst nichts. Besonders nicht die Momente, die uns einst überfordert haben.

Doch was, wenn es einen Weg gäbe, mit diesem Körpergedächtnis zu kommunizieren? Was, wenn wir lernen könnten, unserem System dabei zu helfen, endlich loszulassen? Im folgenden Interview erklärt Selina Dörling, wie ihre Methode funktioniert, warum herkömmliche Ansätze manchmal an ihre Grenzen stoßen – und was Menschen erwarten können, die schon viele Therapien ohne dauerhaften Erfolg probiert haben.

Frau Dörling, wie erklären Sie jemandem ohne Vorkenntnisse, was NEK ist?

NEK ist eine Körpertherapie, die spezialisiert ist auf Trauma und Schockenergie. Es wird ausschließlich mit manuellen Techniken gearbeitet, und zum Teil auch mit Bewegungen des Klienten. Das Ziel ist es, die Schockenergie, die durch ein Trauma im Körper gespeichert ist, zu entladen.

Warum ist der Körper aus Ihrer Sicht ein Schlüssel zur Verarbeitung von Schock und Trauma?

Weil alle traumatischen Ereignisse über die Sinnesorgane geschehen. Entweder durch Worte, Blicke oder eben auch durch Unfälle, Schläge. Alles wird über neurobiologische Prozesse verarbeitet und abgespeichert. Erst dann kommt nach meiner Erfahrung die Psyche ins Spiel.

Welche typischen Beschwerden weisen aus Ihrer Sicht auf „festgehaltene Energie“ hin?

Ich kann ganz vereinfacht sagen, dass im Kern alle Krankheiten in der Vergangenheit entstanden sind und immer auf Schockenergie zurückzuführen sind. Auch wenn uns das heute nicht mehr bewusst ist. Vor allem bei Geburtstraumata wie Kaiserschnitten, Saugglocke oder Medikamenten während der Geburt liegt schon die erste Schockenergie zugrunde. Das würde aber heute keiner mehr mit einem dauerverspannten Nacken, Magen-Darm-Problemen, ADHS, Depressionen oder anderen Krankheiten in Verbindung bringen.



NEK-Begründerin Selina Dörling:
“NEK kann eine neue Tür öffnen zu dem Menschen, der du wirklich bist. Statt ständig kontrollieren zu müssen, entsteht wieder Vertrauen – in dich selbst und in die Weisheit deines Körpers.”

Wie läuft eine NEK-Sitzung ab – was erwartet die Klientin konkret?

Der Klient liegt angezogen auf einer Behandlungsliege. Und der NEK-Therapeut behandelt den Klienten mit den NEK-Techniken. Es ist erwünscht, dass der Klient redet über das, was gerade in seinem Körper geschieht oder was ihn bewegt. Das ist kein Muss, aber es hat sich gezeigt, dass der Körper schneller alte Erinnerungen loslässt, wenn der Raum dafür da ist, das auszusprechen. Dann kann das Stammhirn schneller neue positive Erfahrungen abspeichern und z. B. Verspannungen können nachhaltig verschwinden.

Für wen ist diese Arbeit geeignet – auch wenn man z. B. skeptisch gegenüber energetischer Arbeit ist?

Wir arbeiten nicht energetisch, wir arbeiten mit der Materie und dann kann Energie im Körper wieder fließen. Und ich denke, es ist für jeden Menschen gedacht, der immer wieder mit Symptomen zu kämpfen hat, die ihn einschränken und wo es bisher keine nachhaltige Lösung gab.

Gibt es etwas, das Sie Menschen mitgeben möchten, die sich im Kreis drehen mit klassischen Therapien?

Als erstes natürlich, dass es eine Lösung gibt. Und ich weiß sehr gut, wie es sich anfühlt, wenn nichts wirklich hilft und die Symptome so stark werden, dass es sich auch psychisch auswirkt. Und zum zweiten, dass hinter jedem Symptom immer die Gesundheit und das Potenzial für Gesundheit liegt.

Mehr Infos findest du unter www.vpo-ausbildung.de/nek

Selina Dörling im Minerva VISION Podcast: [Minerva VISION – Der Podcast \(1\) | Traumaverarbeitung durch Körperarbeit – Neue Wege der Heilung](https://minerva-vision.de/podcast-2/)

Teilen



Suchen



Neueste Beiträge

Ich seh' was, was Du nicht siehst...

Von kleinen Kaisern lernen – Was Chinas Einzelkinder uns über Erziehung verraten

Rückenschmerzen bei jungen Sportlern: Wann sollten Eltern genauer hinsehen?

BEZIEHUNGS-REVOLUTION AB 40

Die Angst vor dem Nein überwinden

Kategorien

Beauty

Essen + Trinken

Familie

Gesund

Gewinnen

Leben

Liebe

Selbsttest

Shop

Spirit

Startklar



Newsletter

Melde dich kostenlos an und erhalte regelmäßig die aktuellen STARTKLAR-Coachings, erfahre von neuen Artikeln, Gewinnspielen u.v.m.

E-Mail *

☐ Indem du fortfährst, akzeptierst du unsere Datenschutzerklärung.

Abonnieren