

## Portrait „Gesicht des Monats März im Frauenbranchenbuch OWL:

Alexa Förster

23. Februar 2014

## Alexa Förster: Wahrsein. Klarsein. Dasein. Die Kunst, heilsame Impulse zu setzen

„Ihr Leben ist schön, bunt und reich. Jederzeit. Wussten Sie das?“ Im Prinzip ja, dürften die meisten spontan antworten, sich bei näherer Betrachtung jedoch die Fragen stellen: „Wie wende ich diese Erkenntnis an, wie lebe ich sie? Wie bewusst bin ich mir meines Lebens und meiner Möglichkeiten?“ Mit ihrem gerade erschienenen Buch unter dem Titel „Pass auf, was Du fühlst!“ bietet uns Alexa Förster einen Grundkurs im Fühlen und schließlich im Ja- und Nein-Sagen an: eine Option zur Entscheidungsfreiheit und Neugestaltung unseres Lebens in Form eines Rat- und Impulsgebers.

Seit 1995 arbeitet die Heilpraktikerin, Diplom- Sozialpädagogin und Physiotherapeutin in eigener Praxis in Bielefeld. Am 1. März 2014 eröffnet sie gemeinsam mit Christiane Lubitzki eine „Praxis für Resonanzmedizin“, die es in dieser Form und unter dieser Bezeichnung erstmals in Deutschland geben wird. In der Praxisgemeinschaft bieten sie und die erfahrene Hebamme und Cranio - Sacral Therapeutin körperliche, energetische und naturheilkundliche Heilweisen an. „Alle von uns gesetzten Impulse werden rasonieren, das heißt, ins Erkennen und Verstehen führen. Blockaden werden sich auflösen und heilsame Prozesse beginnen“, erklärt Alexa Förster. Jeder Mensch bekommt das, was er braucht: den richtigen Impuls zur richtigen Zeit.

### „Mich fasziniert der Mensch in seiner Gesamtheit.“

Die Entwicklung des Bewusstseins für Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist stehen im Mittelpunkt der Arbeit von Alexa Förster. Ihr umfangreiches Wissen hat sie gebündelt und daraus ein schlüssiges Therapiekonzept entwickelt. Mit ihrem Buch will sie neugierig machen und ermutigen, die Impulse aufzugreifen, die sie an die Hand gibt: „Meine Intension ist es, zu einer bewussten Lebensgestaltung anzuleiten. Es ist die Quintessenz meiner Arbeit und natürlich auch meines persönlichen Prozesses, der allem vorgeschaltet ist. Alle darin befindlichen Beispiele sind selbst erlebt oder die Lebensthemen meiner Klienten.“

Alexa Förster schreibt Klartext auf liebevolle Weise. Jedes Wort öffnet und eröffnet Perspektiven. So, wie es ihr im persönlichen Dialog ebenfalls gelingt, behutsam und doch in aller Deutlichkeit. „Man kann einen See nicht lediglich dadurch überqueren, dass man dasteht und das Wasser anschaut.“ Das Zitat des bengalischen Dichters Rabindranath Tagore formuliert sie als Einladung, den Inhalt ihres Buchs „wirksam werden zu lassen und den Veränderungen und Handlungsimpulsen zu folgen“.

### „Das Buch ist ein Teil von mir.“

Dabei gehe es ihr nicht um Selbstdarstellung. „Ich bin das Buch und das Buch ist ein Teil von mir“, erklärt die Autorin. Neben einem umfassenden Spektrum an ganzheitlichen Methoden und Fähigkeiten sind ihre Heiterkeit, Offenheit und Zugewandtheit Gründe für ihren Erfolg. Sie redet nicht um den heißen Brei herum. Wer zu ihr kommt, findet ein ehrliches, aber stets behutsames Gegenüber: einen Spiegel zur Selbsterkenntnis – Empathie und Sachlichkeit in gesunder Mischung. Denn darum geht es ihr: Lebendigkeit im wahrsten Wortsinne.

Jeden Tag erfreue sie sich daran, ihre Klient/innen bei ihrer persönlichen Entwicklung und Gesundung begleiten zu dürfen. „Durch meine Tätigkeit ist es mir möglich, einzelnen Personen hilfreich zu Seite zu stehen, sie wachsen und reifen zu sehen.“ Ihr Traum für die neue Praxisgemeinschaft ist ein Netzwerk, das Menschen auf allen Seienebenen begleiten kann. Schon als Kind habe sie die Dinge nie unkommentiert hingenommen und lange gesucht, um eine zufriedenstellende Antwort auf die Fragen zu finden, die sie bewegten. Den Anstoß, sich mit medizinischen Themen zu beschäftigen, hat ihr die Ausbildung der Mutter zur Krankenschwester gegeben. Bereits im Alter von 12 Jahren sei sie in Medizinbücher versunken, die überall im Haus herumlagen.

**„Ich biete eine vorurteilsfreie und herzliche Resonanzfläche.“**

Ihre erste Anstellung zu Physiotherapeutin im Jahr 1992 zeigte schnell, dass sie sich mehr Raum zur selbständigen Entfaltung wünscht. Alexa Förster entschied sich für ein Studium der Sozialpädagogik an der FH Bielefeld und legte den Schwerpunkt auf Ursachenfindung und Psychosomatik. Parallel zum Studium machte sie sich 1995 als Physiotherapeutin selbständig und widmete sich schon sehr bald den naturheilkundlichen und energetischen Verfahren. 2003 absolvierte sie ihre Prüfung zur Heilpraktikerin, seitdem praktiziert sie in ihrer Praxis. Ihrem Tun sind keine Grenzen gesetzt. Das schätze sie sehr. Nein, eine Mission habe sie nicht. Wohl aber einen Auftrag und den tiefen Wunsch nach einem achtsamen, respektvollen und toleranten Miteinander. Das ist weit mehr als ein unternehmerischer Ansatz. In der Tat, so Alexa Förster, sei das ihr Lebenskonzept: authentisch, bewusst und lebendig jeden Augenblick des Lebens genießen.

*Bücherhinweis:*

***Pass auf, was du fühlst!*** Ein Grundkurs im Ja- und Nein-Sagen, von Alexa Förster, Herausgeber Tao.de. - Kamphausen Mediengruppe

***Healing Project*** – Kompaktes Wissen für einen gesunden Weg, von Alexa Förster, Herausgeber Tao.de. - Kamphausen Mediengruppe

*Alexa Förster*

*Heilpraktikerin*

*Apfelstrasse 12 b*

*33613 Bielefeld*

*Tel.: 0521/7800126*

*[www.praxis-fuer-resonanzmedizin.de](http://www.praxis-fuer-resonanzmedizin.de)*