

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die Idee zur Drei-Felder-Massage kam mir in einem ambulanten Reha-Zentrum, in dem ich als ärztlicher Leiter arbeitete. Eines Tages bat mich eine Patientin um Hilfe, die auf Grund von Bandscheibenvorwölbungen unter starken Rückenschmerzen litt. Schmerzlinderung gehörte zwar nicht zu meinen Aufgaben als Leiter des Zentrums, aber die Schmerzgeplagte einfach abweisen wollte ich auch nicht. Nach kurzer Überlegung schlug ich ihr einen Versuch vor: Mit intensiver Massage am Rücken, an der Hand und an der Ohrmuschel wollte ich versuchen, die Beschwerden zu lindern. Nach jedem Behandlungsschritt ging es der Patientin besser. Zwischen den einzelnen Schritten ging die Patientin auf dem Flur vor meinem Dienstraum einige Minuten auf und ab. Nach dem dritten Behandlungsschritt war die Patientin beschwerdefrei.

Ein weiteres Schlüsselerlebnis hatte ich Jahre später: Ich hatte meine Tochter für ihre Schottlandreise zum Allgäu-Airport Memmingen gebracht. Wenig später traf ihre Reisegefährtin ein – mit quälenden Nackenschmerzen kurz vor dem Flug. Mittels einer Scheckkarten-Massage wollte ich versuchen, die Schmerzen zu lindern. Mit kraftvollen Strichen massierte ich mit der Karte die entsprechende Stelle des Nackens. Nach etwa fünf Minuten war die junge Frau völlig schmerzfrei – gerade, als per Lautsprecher der Aufruf zum Einchecken kam. Die Scheckkarten-Massage half auch in den Bergen Nepals: Als bei einer Trekkingtour eine andere Freundin meiner Tochter unter starken Rückenschmerzen litt, erinnerte meine Tochter sich an die Erfahrung am Flughafen und massierte die Reisegefährtin – mit positivem Ergebnis.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen hilft, Beschwerden bei Ihnen, ihrem Partner, bei Familienangehörigen und Freunden zu behandeln.