Sandra Mora Fayos

Wenn der Atem trägt: Heilung, Präsenz und innere Stärke, eine spirituelle Praxis


© CsGh

Sehr geehrte Frau Mora, wie kamen Sie in den Kontakt zur geistigen Welt und zum Geistigen Heilen?
Eine Art Ausgangspunkt waren prägende Erfahrungen in meiner Kindheit und frühen Jugend. Während einer schweren Erkrankung baten meine Eltern eine ‚Curandera' aus unserem Dorf um Hilfe. Sie führte mit mir ein traditionelles Reinigungs- und Schutzritual namens ‚pasar la cinta' durch, bei dem mit einem Tuch gearbeitet wird, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Als Kind konnte ich das nicht rational einordnen, aber die Erfahrung ist mir bis heute sehr präsent geblieben. Kurze Zeit später verstarb mein Großvater, und ich zog zu meiner Großmutter, die einen sehr natürlichen Zugang zur geistigen Welt als Teil des alltäglichen Lebens pflegte. Dadurch kam ich früh mit grundlegenden existenziellen Fragen in Berührung: Was geschieht nach dem Tod? Gibt es mehr als das Sichtbare? Was verbindet uns als Menschen? Auch als ich meinen Hund beim Sterben begleitete, löste das in mir eine tiefe Auseinandersetzung mit Leben, Abschied und dem Wesen von Heilung aus. Viel später, als junge Frau in Berlin, fand ich bewusst wieder zu dieser inneren Verbindung zurück und begann, mich intensiver mit Medialität und Geistigem Heilen auseinanderzusetzen.

„Während einer schweren Erkrankung baten meine Eltern eine ‚Curandera' aus unserem Dorf um Hilfe … die Erfahrung ist mir bis heute sehr präsent geblieben."

Wie ging es dann weiter?
Während meiner Studienzeit in Berlin begann ich, bewusster damit umzugehen und Menschen zu begegnen, die diesen Weg bereits aktiv lebten. Es folgten Jahre des Lernens und praktischer Erfahrung in Süddeutschland, unter anderem mit Reiki und anderen gesundheits-praktischen Methoden sowie durch prägende Begegnungen mit Medien aus der Schweiz und Großbritannien. Besonders der Austausch im Umfeld des PSI-Vereins in Basel sowie meine erste Séance mit Stewart Alexander waren dabei wichtige Erfahrungen. Später vertiefte ich meine Ausbildung unter anderem bei Gordon Smith, Steven Levett, Min. Matthew Smith sowie am Arthur Findlay College und der Harry-Edwards-Stiftung in England. Ergänzend kam die Arbeit in der Sterbebegleitung hinzu. So entwickelte sich mein heutiger Schwerpunkt Schritt für Schritt: die Verbindung von Spiritual Healing, medialer Wahrnehmung und einer ganzheitlichen Begleitung des Menschen. 2025 gründete ich dann das CsGh, Centrum für spirituelle Genesungshilfe in Friedberg.

Wie würden Sie Ihre Arbeit beschreiben?
Mein Heilweg steht in der Tradition des Spiritual Healing nach Harry Edwards als ein natürlicher Prozess, der mit Körper, Geist und Seele den ganzen Menschen umfasst, und der nicht auf einzelne Symptome reduziert werden kann. Im Zentrum dieser Arbeit steht das Verständnis, dass Heilung nicht vom Heiler selbst ausgeht, sondern durch ihn hindurch geschieht. Der Heiler stellt sich als ruhiger, klarer Kanal zur Verfügung, durch den Heilenergie fließen kann, die in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt gelenkt wird. Wie Harry Edwards betonte, sind dabei Einfachheit und Demut wesentlich. Wir als Heiler ‚tun' nicht im eigentlichen Sinne, sondern ermöglichen einen Heilungsprozess, der unter natürlichen und spirituellen Gesetzen geschieht und stets den freien Willen des Menschen respektiert. Heilung ist dabei kein ‚faith healing', es geschieht nicht aus persönlichem Glauben, sondern wird als ein göttli-


© CsGh

cher Prozess verstanden, als Wirken einer höheren, universellen Ordnung, die unabhängig von individuellen Überzeugungen geschieht. Überdies ist sie nicht an Raum oder geografische Distanz gebunden und kann somit in Anwesenheit als auch über Entfernung wirksam sein. In diesem Verständnis ist Heilung ein Dienst an der Menschheit, da sie einen tieferen Blick auf die wahre Natur des Menschen eröffnet, ein geistiges Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht.

Wichtig ist mir dabei ausdrücklich zu betonen, spirituelle Heilung ist kein Ersatz oder Alternative zur traditionellen medizinischen Behandlung, sondern versteht sich vielmehr als ergänzende Begleitung innerhalb eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit.

In der Praxis zeigt sich diese Arbeit sehr individuell. Heilenergien wirken auf verschiedenen Ebenen, körperlich, emotional, mental und spirituell, und unterstützen oft Prozesse von innerer Ruhe, Stabilisierung und Ausgleich. Heilung bedeutet dabei nicht ausschließlich die Auflösung von Symptomen, sondern kann sich ebenso in mehr Klarheit, Akzeptanz und innerem Frieden zeigen.



© CsGh

Aus welchem Grund kommen Menschen zu Ihnen und wie können Sie ihnen helfen?

Menschen und auch Tiere kommen im Rahmen der Heilarbeit meist in Phasen von Belastung, Krankheit oder innerer Unruhe zu mir, aber oft auch mit dem Wunsch nach mehr Ruhe, Klarheit oder Spiritualität im Leben. Mit meiner Arbeit möchte ich sie dabei unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und innere Stabilität, Ruhe und Orientierung zu finden. Dabei ist jede Begleitung einzigartig. Denn im Mittelpunkt steht immer der Mensch selbst, mit seiner persönlichen Lebenssituation, seinen Erfahrungen und dem, was er im jeweiligen Moment braucht. Dass Menschen aus dieser inneren Verbindung heraus mehr Vertrauen in ihren eigenen Weg entwickeln, ist für mich immer wieder eine unvergleichlich motivierende Erfahrung.

„Der Atem begleitet uns vom ersten bis zum letzten Moment unseres Lebens und ist weit mehr als eine rein körperliche Funktion."

Haben diese Erfahrungen Ihr Selbstverständnis verändert?

Grundlegend: Ich sehe Heilung heute weniger als etwas, das „gemacht" wird, sondern als einen Prozess, der aus innerer Präsenz, Bewusstheit und Verbundenheit entsteht. Dadurch ist mehr Vertrauen, Klarheit und Demut im Umgang mit dem Leben entstanden. Da jede Begegnung neue Erfahrungen, Fragen und Einsichten mit sich bringt, fühlt sich mein Weg für mich nie abgeschlossen an. Gerade diese Vielfalt macht meine Arbeit lebendig und lässt sie sich ständig weiterentwickeln. Ich sehe meine Tätigkeit deshalb als einen fortlaufenden Lernprozess, der mich persönlich ebenso berührt und formt wie die Menschen, die ich begleite.

Frau Mora, Sie geben auf dem Kongress auch einen Workshop zum Thema Atmung. Was erwartet die Teilnehmenden und warum spielt der Atem in Ihrer Arbeit eine so zentrale Rolle?

Auf dem Kongress werde ich über Atmung als grundlegenden Zugang zu Leben, Sterben und Wahrnehmung sprechen. Denn der Atem begleitet uns vom ersten bis zum letzten Moment unseres Lebens und ist weit mehr als eine rein körperliche Funktion. Bewusstes Atmen kann den Geist klären, innere Spannungen sichtbar machen und die Verbindung zu sich selbst vertiefen. Atemarbeit öffnet dabei einen Raum für Erfahrung und Bewusstheit. Damit ist er für mich ein direkter Zugang zu Präsenz, innerer Balance und erweiterten Formen der Wahrnehmung.

Im Workshop können die Teilnehmenden verschiedene Formen von Atem und Atemarbeit erleben. Darüber hinaus biete ich einfache Übungen an, um diesen tiefgehenden, zugleich aber sehr einfachen Weg zu nutzen, um sowohl in Kontakt mit sich selbst als auch mit erweiterten Formen der Wahrnehmung zu kommen. Hierbei steht die direkte Erfahrung von Ruhe, Präsenz und innerer Ausrichtung im Mittelpunkt. Ich freue mich sehr auf den Kongress, den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen des DGH und die Begegnungen mit allen Anwesenden.

Sehr geehrte Frau Mora, herzlichen Dank für das interessante Gespräch.

Dieses Interview führte Hermann Dresen

Veranstaltungstipps:

Info

Workshop W20 : „Wenn der Atem trägt: Heilung, Präsenz und innere Stärke, eine spirituelle Praxis" (Sonntag, 13:30 Uhr)
Wie uns Atem und Atemarbeit zu mehr Ruhe, Präsenz und innerer Ausrichtung führen.