

*»Die reinste Form des Wahnsinns
ist es, alles beim Alten zu lassen
und gleichzeitig zu hoffen, dass sich
etwas ändert.«*

Albert Einstein

»Jeder Gedanke ist Saat.«

Ephides

ISBN 978-3-00-079073-7

Körper und Psyche

DR. MED.
ISABELLA MAIER

Auflage 2024

KÖRPER UND PSYCHE

Erkenntnisse aus jahrzehntelangen Beobachtungen über Zusammenhänge von

Körper & Psyche

von Dr. med. Isabella Maier

Vorwort und Einleitung

Seite 4 / 5

Kapitel 1 - Dissoziation

Seite 7

Kapitel 2 - Forschungsbericht

Seite 8

Kapitel 3 - Der Körper

Seite 28

Kapitel 4 - Aussagen von bekannten Therapeuten und Wissenschaftlern

Seite 48

Kapitel 5 - Balance

Seite 68

Kapitel 6 - Licht-Körper Meditation

Seite 70

Kapitel 7 - Erfahrungsberichte

Seite 80

Erklärung zur Lilith

Seite 88

Literaturempfehlungen

Seite 96

Danksagung

Seite 98

Experimente zur
Erforschung der Ursache
von Erkrankungen, die
die Wissenschaft bisher
nicht erklären kann.

»Der Raum in dem ich sitze ist voller Wasser,
denn Luft enthält Wasser und trotzdem
kann ich das Wasser nicht sehen.

Auch der Eiswürfel ist voller Wasser
und trotzdem kann ich das Wasser nicht sehen.«

Hat der Mensch vielleicht mehrere Körper?

Könnte vielleicht hier die Ursache zu suchen sein für eine
Reihe von bisher nicht erklärbaren Krankheiten?

fest – flüssig – gasförmig – feinstofflich – geistig

Die Gedanken, die mich zu meinen Experimenten und Versuchen
verleiteten, stammen aus jahrtausendealten Philosophien, die bis-
her von der Wissenschaft und der Medizin nicht berücksichtigt
wurden.

DISSOZIATION

Prof. Dr. med. Joachim Bauer schreibt in seinem Buch:

»Das Gedächtnis des Körpers¹« (Seite 180 ff):

„Er sei von sich und seinem Körper getrennt gewesen“

„Er habe sich wie von außen erlebt“

„Er sei geschwebt.“

Da es hier also um ein “Sich-Entfernen“ eines Teils der Seele geht und da Trennung im Lateinischen dissociatio heißt, entstand der medizinische Fachausdruck der »Dissoziation«.

Die Dissoziation ist ein psychischer und neurobiologischer Schutzmechanismus. Ziel der Dissoziation ist die Verminderung, beziehungsweise Ausschaltung, von seelischem und körperlichem Schmerz. Im wissenschaftlichen Fachausdruck nennt sich der Zustand, der im Bericht beschrieben wird: Dissoziation.

Wirklich erklären kann die Wissenschaft aber nicht, welche Vorgänge bei der Dissoziation stattfinden. Vielleicht gibt dieses Buch auf den folgenden Seiten hierfür einen Gedankenanstoß.

Forschungsbericht

Bei meiner Arbeit als Ärztin in der Psychiatrie fragte ich mich immer wieder, was wohl die Ursache der Psychose – der Schizophrenie – sein könnte?

Bis heute ist die Wissenschaft bei der Beantwortung dieser Frage noch keinen Schritt weitergekommen!

In der Yogaschule, die ich besuchte, und in der Waldorfschule, in die meine Kinder gingen, hörte ich davon, dass der Mensch mehrere Körper habe. Außer dem feststofflichen Körper, den man anfassen könne, solle er noch eine Reihe feinstofflicher und geistiger Körper haben.

Wie im Eiswürfel überall Wasser enthalten ist, ohne dass man es sehen kann, sollen diese feinstofflichen und geistigen Körper im grobstofflichen Körper enthalten sein. Jeder feinstoffliche und geistige Körper stehe ein wenig weiter über den festen Körper hinaus. Es gäbe – wenn auch sehr selten – Menschen, die diese Körper sehen könnten. In einem dieser Körper seien die Energie,

die Sinne und das Fühlen = der Energiekörper.
Im nächsten die Emotionen = der Emotionalkörper, im darauffolgenden der Verstand = der Mentalkörper und im letzten das Geistige = der Causalkörper.

Das klang zunächst sehr seltsam für mich.

Je öfter ich mich fragte, was wohl die Ursache für die Psychose sein könnte, umso häufiger fielen mir diese merkwürdigen Geschichten über die verschiedenen feinstofflichen Körper ein.

Einmal, während ich meditierte und mir vorher mal wieder diese Frage durch den Kopf gegangen war, hatte ich plötzlich ein inneres Bild vor mir, wie bei einem Menschen diese Körper nach oben und zur Seite weggingen. Ich sah innerlich einen meiner Patienten vor mir mit einem feinstofflichen Körper, der weit über ihm hing. In meinem inneren Bild bei der Meditation hatte ich im Bauch des Patienten eine gewaltige Wut gesehen, so groß, dass er selbst Angst davor hatte und deshalb mit seinem feinstofflichen Körper aus dem grobstofflichen Körper herausgegangen war.

Danach bekam ich das Buch »Heilung beginnt im Unsichtbaren²« von Janine Fontaine geschenkt. Eine französische Ärztin beschreibt, wie sie nach dem Tod ihrer Mutter, die sie auf der Intensivstation betreut hatte, das Gefühl bekam: da muss es doch noch etwas geben.

Auf ihrer Suche gelangte sie zu Toni Agpaoa, einem bekannten philippinischen Heiler. Dort lernte sie den feinstofflichen Kör-

per zu fühlen und damit zu therapieren. Sie berichtete in ihrem Buch unter vielen anderen Fallbeispielen von einer Frau, die einen Unfall hatte, bei dem sich ihr Auto mehrfach überschlug. Sie sei unverletzt geblieben. Aber sie habe immer das Bedürfnis gehabt, mit dem Kopf auf dem Boden zu sein, so dass sie nicht in der Lage gewesen sei, richtig laufen zu können. Zahlreiche neurologische Untersuchungen hätten kein Ergebnis gebracht.

Diese Ärztin hatte beim Abtasten gefühlt, dass der feinstoffliche Körper beim Unfall aus dem grobstofflichen Körper herausgeschleudert wurde und kopfüber wieder im grobstofflichen Körper gelandet war. Sie berichtete, den feinstofflichen Körper herausgenommen und ihn wieder richtig herum – den feinstofflichen Kopf zum grobstofflichen Kopf – hineingesetzt zu haben. Die Problematik der Frau sei gelöst gewesen.

Die französische Ärztin sprach nur von einem feinstofflichen Körper und berichtete vorwiegend von äußeren Einwirkungen, die zur Verschiebung des feinstofflichen Körpers führten. Ich bekam noch mehrere Bücher, in denen ich Hinweise fand.

Ich beobachtete meine Patienten und achtete auf zufällige Aussagen. Immer mehr betrachtete ich diese Gedanken, als eine eventuelle Erklärungsmöglichkeit für viele Krankheiten. Nach manchen Berichten aus Büchern und einigen Sätzen von Patienten, ebenso aufgrund von Bewegungen, die Patienten nach der Einnahme von Neuroleptika machten – scheinbar zufällig, aber übereinstimmend – vermute ich, dass einer der feinstofflichen Körper bei der Psychose aus dem grobstofflichen Körper am Genick austritt.

Es fielen unter anderem auch Sätze wie: „... amputiert ihr mir eigentlich mit euren Tropfen meine Seele am Genick?“ – oder: „... wenn ihr mir eure Tropfen gebt, fühlt es sich so an, als ob ihr mir eine Eisenklammer ins Genick setzt.“

Das erste Experiment machte ich an einem Abend.

Die Aufnahmeärztin des Krankenhauses brachte mir gerade zum Feierabend einen jungen Mann in schwerster Katatonie auf die Station. Die Katatonie ist eine besondere Form der Schizophrenie.

Der Patient ist bewegungslos wie ein Stein. Die Behandlung der Katatonie kann Wochen oder sogar Monate dauern. Die Katatonie ist ein gefährlicher Zustand, kann zu hohem Fieber führen und im Extremfall tödlich verlaufen. Der Patient hatte bereits vom “normalen” Krankenhaus eine Magensonde und einen Dauerkatheter erhalten, bevor er zu uns kam.

Ich wusste, dass ich diesem jungen Mann jetzt ein hochpotentes Neuroleptikum spritzen musste. Hochpotente Neuroleptika verursachen häufig Nebenwirkungen, die manchmal nicht rückgängig zu machen sind. Das widerstrebte mir.

Ich setzte mich an diesem Abend bis Mitternacht neben den jungen Mann und legte ihm eine Hand auf die Bettdecke über seinem Bauch. Ich forderte ihn wiederholt dazu auf, unter meine Hand und damit wieder in sich zurückzukommen. Ich erklärte ihm, dass er mit einem Teil seiner feinstofflichen Körper aus seinem Körper nach oben ausgestiegen wäre. Dann bereitete ich ihn darauf vor, dass er wahrscheinlich in seinem Bauch eine riesengroße Wut fühlen würde, wenn er sich wieder in seinen Körper hinunterfallen lassen würde. Möglicherweise könnte die

Wut so groß sein, dass er das Gefühl haben könnte, am liebsten jemanden totschiessen zu wollen. Davon sollte er aber nicht erschrecken. Wir könnten das gemeinsam aufarbeiten.

Ich wusste nicht, ob der junge Mann mich überhaupt hören konnte. Er lag bewegungslos wie ein Stein. Nach etwa zwei Stunden fragte ich ihn, ob er möchte, dass ich gehe. Ich glaubte, in seinen Augen die Andeutung einer verneinenden Bewegung zu erkennen. Da ich mir nicht sicher war, stellte ich die Gegenfrage: ob ich noch bleiben sollte. Jetzt kam eine kleine bejahende Augenbewegung. So blieb ich noch einmal zwei Stunden. Gegen Mitternacht erklärte ich ihm, dass ich jetzt nach Hause gehe, morgen früh aber wiederkäme und wir dann weiterarbeiten könnten.

Erst am nächsten Morgen machte ich mir Gedanken über das, was ich am Vorabend gemacht hatte. Wie sollte ich meinem Oberarzt erklären, dass ich diesem Patienten nicht ein hochpotentes Neuroleptikum gespritzt hatte? Auch die Sorge um den Patienten beunruhigte mich plötzlich. Wie konnte ich nur einen Patienten in solch einer lebensgefährlichen Situation ohne Medikamente lassen?

Bekommen schloss ich die Stationstüre mit dem Vorsatz auf, sofort ins Akutzimmer zu eilen, um nach diesem Patienten zu schauen – auf das Schlimmste gefasst.

Doch das war nicht nötig. Der junge Mann stand schon hinter der Stationstüre. Er hatte auf mich gewartet. Er hatte keine Sonde und keinen Katheter mehr. Er hatte schon geduscht, sich frisch angezogen und bereits gefrühstückt. Er streckte

mir die Hand entgegen und sagte: „Vielen Dank für Ihre Hilfe!“ Da ich nicht wusste, ob er mich am Abend zuvor überhaupt gehört hatte, fragte ich ihn: „Welche Hilfe?“ Er antwortete: „Ich habe doch eine Leiter gebraucht, um wieder zu mir herunterzukommen.“

Später erzählte er mir, dass er mich etwa sechsmal lauter gehört habe, als normal, aber er hätte sich überhaupt nicht bewegen können. Verständlich, wenn man sich vorstellt, dass der Energiekörper außerhalb seines grobstofflichen Körpers war. Im Energiekörper ist auch das Hören. Es fehlte der Puffer des grobstofflichen Körpers.

Wir arbeiteten dann gemeinsam seine heftige Wut auf den frömmelnden Vater auf. Der Konflikt bestand darin, dass er den Vater ja einerseits liebte, andererseits ihn aber am liebsten vor Wut und Enttäuschung hätte erschlagen können.

Krank macht die verdrängte Wut auf die frustrierenden, versagenden Aspekte geliebter Menschen. Die Aspekte, die man nicht spüren möchte, um sich ein gutes Bild des anderen und von sich selbst zu erhalten. Deshalb muss „abgespalten“ und „verschoben“ werden.

Ich hatte die Möglichkeit, in meiner Krankenhauszeit mit einigen Patienten ähnliche Erfahrungen zu machen: Eine Frau war schwer erkrankt, zeitweise kataton. Die Starre löste sich einige Male für kurze Zeit. Dann hüpfte sie laut schreiend durchs Zimmer und fühlte sich vom Teufel verfolgt. Sie konnte sehr schnell erkennen, dass sie einerseits ihren Mann

sehr liebte, ihn andererseits aber am liebsten erschlagen hätte, da sie seinetwegen ihre Karriere als Sängerin nicht verfolgen konnte. Sie verstand auch sofort, was ich meinte, als ich ihr sagte, sie solle wieder in sich hineinkommen. Diese Frau wurde schnell wieder gesund, nachdem ich mit ihr gesprochen hatte.

Bei einer anderen jungen Frau brauchte ich auch wieder über vier Stunden, bis ich plötzlich unter meiner Hand auf ihrem Bauch etwas spürte. Es war, als ob unter meiner Hand etwas in ihren Körper rutschte. Augenblicke später setzte sie sich auf, schaute mich an und fragte mich: „... gell, ich bin gerade verrückt gewesen?“ Mit ihr arbeitete ich den sexuellen Missbrauch durch ihren Vater auf.

Eine andere junge Frau war „außer sich“. Sie hatte mehrere Abtreibungen, fühlte sich als Kindsmörderin und erwartete jetzt die Todesstrafe. „Ich habe doch nichts anderes verdient.“ Sexuell missbrauchte junge Menschen lernen sehr früh, „außer sich“ zu sein, um nicht spüren zu müssen, was passiert.

In der Yogaschule, die ich besuchte, hatte eine Yogalehrerin mit uns gelegentlich eine kleine Übung gemacht, die jeder, der möchte, leicht auch machen kann:

„Strecken Sie beide Arme soweit wie möglich nach rechts und links aus. Gehen Sie mit Ihrer gesamten Achtsamkeit in Ihre Handflächen und führen Sie diese langsam und aufmerksam aufeinander zu. Dies wird eine Zeit lang ohne irgendein Gefühl sein und immer wieder wird es sich nach einem gewissen Abstand so anfühlen, als ob in der Luft zwischen Ihren Handflächen ein ganz feiner Widerstand ist. Vielleicht kann man hier

die unterschiedlichen feinstofflichen Körper fühlen?“

Auf der neurologischen Station wurde eines Tages ein junger Mann mit Lähmung seines rechten Beines eingeliefert. Er kam im Rollstuhl. Seit drei Tagen war sein Bein völlig bewegungsunfähig. Bei der neurologischen Routine-Aufnahmeuntersuchung ließ ich ihn auf dem Bauch liegen, damit er nicht sehen konnte, was ich machte. Ich tastete über seinem gelähmten Bein in der Luft und glaubte, über seinem rechten Bein ganz fein etwas zu spüren, was ich über dem linken Bein nicht spüren konnte. Es fühlte sich so an, wie der Widerstand in der Luft bei der Übung im Yoga.

Ich schob mit beiden Händen das, was ich in der Luft zu spüren glaubte, hinunter in das Bein. Danach nahm ich in der Luft über seinen Beinen nichts mehr wahr. Ich ließ ihn sich wieder umdrehen und führte die normale Untersuchung weiter fort. Mit meinem Untersuchungsmaterial ging ich dann ins Stationszimmer.

Keine zwei Minuten später stand der junge Mann im Raum und verlangte seine Entlassung. Sein Bein sei ganz plötzlich wieder völlig in Ordnung. Die Lähmung war vorbei. Es gab große Aufregung auf der Station. Ich selbst war sicher am meisten erstaunt.

Einmal passierte etwas für mich Verblüffendes: Ein junger Mann wurde von seinen Eltern geschickt, weil er plötzlich so komisch geworden war. Er berichtete, dass er in letzter Zeit vermehrt Haschisch geraucht hätte. Während ich ihm half, „sich in sich einzusortieren“, wurde er plötzlich sehr unruhig. Er klagte heftig darüber, dass er nicht weiterkäme, dass sein rechtes Bein plötzlich sehr schmerzhaft und dick wäre, sein linkes Bein da-

gegen wie leer. Der junge Mann wurde immer unruhiger, der Druck in seinem rechten Bein schien immer unerträglicher. Ich brauchte einige Zeit, bis mir die Idee kam, dass er vielleicht aus Versehen mit beiden Beinen in ein Bein geschlüpft war. Ich forderte ihn auf, noch einmal nach oben zu gehen, dann erneut in sich herunterzukommen und diesmal darauf zu achten, dass er mit dem rechten Bein ins rechte und mit dem linken in das linke Bein hineinschlüpft. Er strahlte und sagte kurz darauf: „Der Druck ist weg und jetzt bin ich ganz unten in meinen beiden Füßen – meine beiden Fußsohlen werden ganz angenehm warm und mein Kopf ruhig und klar.“ Ich staunte: So konkret schien das mit dem feinstofflichen Körper zu sein.

Drogen scheinen die Struktur des Menschen zu lockern. Bei Menschen, die viel Haschisch geraucht haben, fand ich immer mehrere Körper über oder neben dem festen Körper.

Eine solche Behandlung bei der Psychose wird wohl kaum in nächster Zeit zur Routinebehandlung in der Psychiatrie werden können. Häufig habe ich viele Stunden gebraucht, bis der Patient wieder „in sich“ war. Wenn die verdrängten heftigen Emotionen nicht angenommen und aufgearbeitet werden, wird der Patient beim nächsten Kontakt mit diesen Emotionen sofort wieder „aussteigen“.

Fast wie zum Beweis dieser Gedanken kam eines Tages ein Mann zu mir – ein sympathischer, seriöser, allseits beliebter Geschäftsmann. Er erzählte, dass er während eines Seminars eine für ihn erschreckend heftige Wut in sich gefühlt habe. In diesem Seminar sei Wut aber nicht erlaubt gewesen.

Dann sei er zu Hause in seinem Garten spazieren gegangen und

habe sich selbst, in Gedanken an das Seminar, von ganz hoch oben beobachtet, wie er unten im Garten gelaufen sei. Er habe sich selbst gesehen, wie er plötzlich stehen geblieben sei, sich umgedreht habe, in die Wohnung seiner Mutter gegangen sei und sie erwürgt habe. Erst als sie tot war, sei er wieder auf dem Boden gewesen und habe mit Entsetzen gesehen, was er gemacht hatte. Danach informierte er die Polizei.

Nach meiner Überzeugung haben diese Emotionen bei der Psychose, bei der spirituellen Krise und bei einigen anderen schweren Krankheiten die Dimension eines inneren unbewussten verdrängten „Mörders“. Der Hauptkonflikt entsteht aus enttäuschter Liebe, wenn es um eine Person geht, die einerseits geliebt, andererseits gehasst wird.

Im Erkennen, Annehmen, Stehenlassen und Nichtbewerten von Emotionen werden diese erlöst und in Energie und eine nicht bewertende Liebe verwandelt.

Im Nichtannehmen dieser Emotionen werden diese verstärkt, entweder werden diese krankmachend gegen sich selbst gerichtet oder auf andere Menschen projiziert.

Neuroleptika scheinen die „Austrittsstelle“ der feinstofflichen Körper aus dem grobstofflichen zu verkleben. Vermutlich irreversibel. Dieser Gedanke soll auch vom Leibarzt des Dalai Lama geäußert worden sein. Wer die große Anzahl junger Menschen gesehen hat, die nach einer Behandlung mit Neuroleptika für den Rest ihres Lebens wie „leere Hüllen“ herumlaufen müssen, wird auch den dringenden Wunsch haben, nichts unversucht zu lassen, was auch nur die geringste Chance auf Erfolg

hat. Menschen mit Angstsymptomen waren in erstaunlich kurzer Zeit ohne Angst, wenn sie zu Hause regelmäßig "in sich hineinkamen", sich den dort getroffenen Emotionen stellten und sie annahmen.

Ich vermute, dass die Alzheimer-Erkrankung, auch Multiple Sklerose und vermutlich noch viele andere Erkrankungen dadurch hervorgerufen oder gefördert werden, dass einer oder mehrere feinstoffliche Körper den grobstofflichen Körper verlassen haben.

Aus meiner Beobachtung heraus bin ich überzeugt, dass sich auch Bakterien und Pilze besser vermehren können, wenn der Energiekörper nicht im grobstofflichen Körper ist.

Eine ganze Reihe von Frauen mit Unterleibsbeschwerden war schon bei mir gewesen*. Diese Frauen haben alle in ihrer Kindheit einen konkreten sexuellen Missbrauch erlebt, der als solcher nicht wahrgenommen wurde. Um die Nähe und Wärme dieses Kontaktes "genießen" zu können, waren sie weit nach oben dissoziiert, um nicht spüren zu müssen, dass sich "da unten" etwas komisch anfühlte.

*(Scheidenpilz und Scheidenherpes, zum Teil seit über 15 Jahren, mit keinem Medikament zu beeinflussen, Eierstockzysten, heftigste Schmerzen bei der Periode, erhöhter PAP-Wert u.ä.)

Bei allen Frauen waren auch ohne Medikamente die Symptome rasch verschwunden, aber erst, nachdem sie wieder in ihren Körper bis tief unten ins Becken hinuntergekommen waren und sich dort erlaubten zu spüren, was sie bis dahin nicht spüren wollten – was sie sich gar nicht erlaubt hatten zu spüren, um sich das schöne Gefühl der "besonderen Nähe" zu erhalten.

Es gibt sehr viele heimliche und versteckte sexuelle Missbräuche. Aus der großen Zahl der Geschichten, die ich zu diesem Thema gehört habe, möchte ich als Beispiel nur eine hier erzählen:

Eine Patientin wurde von ihrem Gynäkologen zu mir geschickt, weil sie seit über 15 Jahren unter einem sehr quälenden Scheidenpilz litt, der mit keinem Medikament zu beeinflussen war. In der Therapie erzählte sie, dass sie als Kind große Angst vor Gewitter hatte. Deshalb hätte sie bei Gewitter zu Mama und Papa im Bett ins "Gräbele" schlüpfen dürfen. Fast verklärt sagte sie: „Das war so schön. Der Papa hat sich da so warm und kuschelig von hinten an mich hingedrückt.“

Auf Nachfrage konnte sie sich aber auch erinnern, dass sich „da unten“ etwas komisch angefühlt hatte. Um das nicht zu spüren, sei sie innerlich mit ihrer Achtsamkeit nach oben gegangen.

Nachdem sie sich mit der Kindheitssituation auseinandergesetzt hatte, konnte sie mit Hilfe ihrer Atmung, ihrer Energie und ihrem Bewusstsein wieder bis in den Beckenboden hinunter kommen. Danach war der Scheidenpilz ohne jedes Medikament in kurzer Zeit für immer verschwunden.

Manchmal passieren Dinge, die mich traurig machen.

Vor Jahren war eine etwa 35-jährige Frau bei mir. Sie litt an Multipler Sklerose. Sie war so weit gelähmt, dass sie meist im Rollstuhl saß. Sie kam in meine Praxis mit zwei Krücken, die drei Stangen hatten und oben eine Querstange. Sie hatte die Querstangen unter ihren beiden Achseln und schleppte und zog ihren fast ganz bewegungsunfähigen Körper in mein Behandlungszimmer. Sie legte sich immer sofort auf die Liege.

Als sie etwa das fünfte Mal zu mir kam, sagte sie als erstes: „Ich

habe da draußen eine Katze gesehen. Als ich vier Jahre alt war, hatte ich auch eine Katze. Ich habe ihr immer mit dem Hammer Nägel in den Schwanz geschlagen. Man hat mir das verboten. Aber ich konnte nicht aufhören, der Katze Nägel in den Schwanz zu schlagen.“

Da ich in Variation schon viele ähnliche Geschichten gehört hatte, war mir eigentlich sofort klar, worum es ging. Sie war das erste Kind und war vier Jahre lang der Liebling aller. Dann kam ihr Bruder auf die Welt. Von da ab hatte sie keiner mehr beachtet und alle freuten sich, dass einer mit einem "Schwänzchen" da war. Plötzlich drehte sich alles nur noch um den Bruder. Mit vier Jahren weiß man schon, dass man dem Bruder nicht das "Schwänzchen" abschneiden darf. Dann sucht man sich unbewusst eine Übersprungshandlung.

In dieser Therapiestunde konnte sich diese Patientin gut darauf einlassen zu spüren, dass sie damals am liebsten dem Bruder nicht nur das "Schwänzchen" abgeschnitten hätte, sondern ihn am liebsten in den Mülleimer gesteckt hätte.

Ich forderte sie auf, diese Wut auf die Kränkung zu erlauben, den Druck zu spüren, der in der Wut war. Den Druck bis in die Fußsohlen hinunterfallen und dann den Druck sich ausdehnen zu lassen – am besten soweit, dass das Zimmer halb voll damit wird. Zunächst fiel ihr dies schwer und sie war voll innerem Widerstand. Erst nachdem ich ihr sagte, dass sie die Heftigkeit der Wut Jesus zeigen soll, konnte sie sich richtig darauf einlassen.

**Die Emotion nicht abgeben!
Die Emotionen annehmen und zeigen. Den Druck
der Emotion spüren und ausdehnen lassen.**

Dann entsteht tiefer Frieden und das wunderbare Gefühl, eine warme, schützende Hülle um den Körper zu haben und das Zimmer bekommt plötzlich eine herrliche Energie.

Am Ende forderte ich sie auf, wieder aufzustehen. Sie stand auf und lief plötzlich wie alle gesunden Menschen auch. Ich war so verblüfft, dass ich ihr nachging und beobachtete, wie sie ihre beiden Krücken unter die Arme nahm und die Treppen völlig normal hinaufging.

Später hatte ich sie auf meinem Telefonanrufbeantworter, dass sie nicht mehr wieder kommen würde. Der Pfarrer hätte es ihr verboten!

Das Thema »Übersprungshandlung« könnte ich beliebig verlängern – mit allen möglichen Gegenständen auf die projiziert wird. Aber Katzen scheinen besonders häufig das Projektionsobjekt zu sein. Hier nur eine kleine Auswahl der vielen Geschichten:

Eine Frau, die recht jung inzwischen verstorben ist, hatte 4-jährig jeden Morgen, wenn die Mutter die neugeborene Schwester stillte, die Katze in die Gülle geworfen, aber so, dass sie wieder heraus konnte, damit sie sie am nächsten Morgen, wenn die Mutter die Schwester wieder stillte, wieder in die Gülle werfen konnte.

Eine andere Frau hatte, als sie 5-jährig war, die Katze vom 6. Stock zum Fenster hinausgeworfen, als ihre Schwester auf die Welt gekommen war.

Eine Patientin hatte als 4-jährige die Katze in die Tiefkühltruhe gesteckt, als ihr Bruder auf die Welt gekommen war. Die Großmutter hatte es nachts rumpeln hören und hatte sie wieder hinausgelassen.

Öfter wird auch das Lieblingsspielzeug der Schwester oder des Bruders zerstört. (Kain und Abel in uns!) Diese heftige Wut erschreckt das Kind. Es fängt an zu dissoziieren.

Aber auch andersherum höre ich viele Geschichten. Was ich sehr oft gehört habe: Das jüngere Kind beobachtet, wie das ältere trotz und zorn und beschließt dabei: Das werde ich niemals machen – dann hat Mama oder Papa mich mehr lieb, als die Schwester oder den Bruder.

So fängt das Kind an, nicht mehr seine eigenen Gefühle zu fühlen, sondern zu spüren "was erwarten die anderen von mir".

Frau Prof. Beatrice Beebe und eine Reihe anderer Wissenschaftler schreiben: „Zwischen der Empfängnis und dem 5. Lebensjahr fängt man an, zu dissoziieren. In einem Alter, an das man sich später nicht wirklich erinnert.“

Aber unser Unterbewusstsein erinnert sich!

In der unbewussten Tendenz zur Reinszenierung traumatischer Dinge inszeniert man später unbewusst ähnliche Konstellatio-

nen, die entweder krank machen oder die man benutzen kann, um sie aufzulösen und in Energie zu verwandeln.

Auflösen lassen die Emotionen sich nur durch Annehmen und dadurch, sich ihnen zu öffnen

Zunächst entsteht nahezu immer zuerst ein großer innerer Widerstand. Oft – leider nicht bei allen – lässt sich dieser Widerstand aber langsam schrittweise abbauen, wenn man dem Patienten sagt, dass er die Emotionen jemandem zeigt, der nicht mehr bewertet.

Die meisten Patienten wollen dann aber die Emotionen und den Druck zunächst abgeben – weghaben – was aber nicht funktioniert. Durch „wegdrücken“ lädt man die Emotionen nur mit Energie auf und beim nächsten „Trigger“ kommen sie dann verstärkt zurück.

Inzwischen hatte und habe ich mehrere MS-Patienten. Sechs meiner MS-Patienten haben seit Jahren keine Symptome und keinen Schub mehr gehabt. Nachdem ich ihnen geholfen hatte, "sich in sich hineinzusortieren", leben sie wie völlig gesunde Menschen, weil sie sich mit mir intensiv auf sich selbst einlassen konnten. Sie achten darauf, immer "in sich" zu sein und arbeiten an ihren Emotionen.

Leider können nicht alle Patienten die Heilung aufrechterhalten. Sie sind nicht bereit, alleine zu Hause weiterhin an sich zu arbeiten. Beim nächsten Kontakt mit ihren nicht angenommenen, verdrängten Emotionen steigen sie dann wieder "aus sich

heraus". Sie fürchten, etwas Schlimmes auszulösen und sie wollen doch lieber weiterhin "die Lieben" sein.

Die meisten Menschen sterben lieber, als sich freiwillig von dem Gefühl zu verabschieden, "besser zu sein als die anderen."

Bert Hellinger nannte das "Gesundshrumpfen".

Man wird kein schlechter Mensch, wenn man sich seine unliebsamen Emotionen eingesteht. Es geht nicht darum, die Emotionen auszuleben, sondern man kann sie für sich in Frieden und Energie verwandeln. Dadurch wird die festgehaltene Energie wieder frei und jeder hat sie für sich selbst zur Verfügung.

Aber es ist nicht für jeden Menschen gleich leicht, sich auf diese Arbeit einzulassen. Menschen mit einem sehr engen religiösen Hintergrund, vor dem die Hölle und der Satan überall gesehen und gefürchtet werden, haben es sehr schwer. Interessanterweise haben es aber auch Menschen mit keinerlei religiöser Bindung schwer. Sie scheinen keinen Halt zu haben.

Zu Beginn dieser Arbeit ist es zum Annehmen der Emotionen eine große Hilfe, sie freifließend, ohne jede Beschönigung niederzuschreiben. Noch hilfreicher ist es, dabei eine Kerze anzuzünden, mit der inneren Einstellung: jetzt schreibe ich dem großen Licht aufrichtig, was ich in mir finde. Wenn das Papier in dieser Kerzenflamme verbrannt wird – bitte nur an einem sicheren Ort! – mit den Gedanken: „Jetzt gebe ich alles, was ich in meiner Tiefe gefunden habe, in das große Licht, damit dieses es in Licht und Wärme verwandelt“, wird man die gewaltige Reinigungskraft dieses Rituals spüren.

Ich wünschte zu wissen, ob bei den verschiedenen Erkrankungen jeweils ein anderer der feinstofflichen Körper "verrückt" ist und ob auch eine unterschiedliche Austrittsstelle aus dem grobstofflichen Körper bei der Art der Erkrankung eine Rolle spielt. Vermutlich ist auch das Ausmaß der "Verrückung" von Bedeutung.

Seit ich gelegentlich einen dieser feinstofflichen Körper sehen und die anderen manchmal wahrnehmen kann, bin ich noch mehr von diesen Vermutungen überzeugt.

Inzwischen glaube ich, dass in den Industrieländern kaum ein Mensch wirklich mit seinen feinstofflichen Körpern ganz in seinem grobstofflichen Körper ist. Hektik, Informationsflut und Leistungsdruck lassen uns "neben uns" sein. Wir suchen Ablenkung und benutzen Suchtmittel, um nicht die Emotionen zu spüren, die wir fürchten und deshalb verdrängen.

Jeder von uns hat verdrängte Emotionen in sich!

Wir können diese Emotionen auf drei Ebenen in uns ablagern:

Die untere Ebene ist unser Körper.

Die mittlere Ebene ist unsere emotionale Ebene.

Die obere Ebene ist unser Bewusstsein.

Nur wenn wir in unserer Mitte sind und die Gefühle annehmen, die wir dort finden, kommen wir zu Kraft, Ruhe, Liebe und Gelassenheit.

Ich habe sehr, sehr viele Menschen beobachtet, die fast ihr ganzes Leben lang ihre unliebsamen Emotionen abwechselnd entweder im Körper oder im emotionalen Bereich gelagert haben. Solange wir die verdrängten Emotionen "ganz unten" im Kör-

per einlagern, haben wir Schmerzen im Körper. Steigen die verdrängten Emotionen aus dem Körper in die nächste Ebene, kommt es zu psychischen Problemen.

Ich habe viele Menschen erlebt, die fast ihr ganzes Leben lang abwechselnd entweder Schmerzen an einer Körperstelle hatten oder eine Depression. Erst wenn wir den Mut haben, die verdrängten Emotionen ins Bewusstsein hochsteigenzulassen, können wir sie erlösen und dann gesund werden. Allerdings bin ich auch davon überzeugt, dass nur ein Therapeut, der selbst seinen Schatten kennengelernt hat, in der Lage sein wird, den Patienten durch dessen Schatten zu führen!

Ich kann diese Dinge nicht beweisen. Es gibt hier noch viele offene Fragen. Solange wir die feinstofflichen Körper nicht sehen und nicht messen können, können Ergebnisse nur empirisch gesammelt und verglichen werden.



Als ich fünf Jahre alt war saß ich nackt – nur mit einem kleinen Unterhemd bekleidet – bei einer sehr ruppigen Krankenschwester auf dem Schoß. Es war Winter, einige Fenster standen offen und es war sehr kalt. Die Schwester verbot mir mit den Zähnen zu klappern, aber es war so kalt und ich hatte so Angst und ich musste immer mehr mit den Zähnen klappern. Sie hielt mich auf ihrem Schoß wie in einem Schraubstock und wollte mir den Magen auspumpen. Weil ich nicht mit dem Zähneklappern aufhören konnte, drohte sie mir, dass sie zur Strafe nicht die kleine Kindermagensonde nimmt, sondern die große Erwachsenenmagensonde. „Da bist Du selber schuld“.

Das letzte, an das ich mich erinnern konnte, war, dass ich ihr auf den Schoß pinkelte und sie mir dafür eine Ohrfeige gab – dann rutsche ich ins Koma. Ich lag wochenlang im Koma. Alle waren sicher, dass ich sterbe. Mein Genick war gebrochen.

Nach Wochen kam ich langsam wieder zu mir. An mehreren Stellen meines Körpers hatte sich die Wirbelsäule und auch mein Becken verschoben und dadurch den Druck im Genick reduziert. Noch heute ist im Kernspinbild mein Dens im Genick völlig schief und dick verwachsen. Trotzdem bin ich ohne jede Schmerzen aufrecht.

Ich gehe davon aus, dass durch diese Erfahrung in meiner Kindheit die Sensibilität für meine Wirbelsäule und für die Zusammenhänge der einzelnen Wirbelsäulenteile geweckt worden war.

Bei meiner Ausbildung in Craniosacraler Therapie konnte ich immer deutlicher diese Zusammenhänge und die gegenseitige Beeinflussung des einen Wirbelsäulengebietes auf ein anderes spüren und erkennen.

Seit ich vor über drei Jahrzehnten meine Erfahrungen und Gedanken über die Dissoziation aufgeschrieben habe, fragte ich mich immer wieder, warum sich bei manchen Menschen die verdrängten Emotionen als körperliche Schmerzen ausdrücken und bei anderen durch psychische Probleme zeigen.

Sehr häufig werden die Emotionen unbewusst durch eine Dissoziation vermieden. Dies erzeugt in der Regel die klassischen Symptome einer Depression. Die Dissoziation wurde sehr gut erklärt von Frau Prof. Beatrice Beebe in GEO, Ausgabe 02 im Februar 2013 und im Buch von Prof. Joachim Bauer: »Das Gedächtnis des Körpers¹«.

Oft habe ich mich gefragt: „Wo ist hier die Weichenstellung?“, „Wie geht das?“

Am Anfang einer Therapiesitzung berichtet der Patient normalerweise von seinen Problemen, Ängsten und Nöten. Nachdem ich ihm Verständnis vermittelt habe, frage ich, ob es sich so anfühlt, als ob er ganz schwer auf seinem Stuhl sitze. Dann berichten so gut wie alle, dass es eher so sei, als ob sie sich leichter fühlen und eigentlich fühle es sich meistens so an, als ob sie etwas schweben. Dabei fühlt sich so gut wie immer ein Sitzknochen auf dem Stuhl etwas leichter an, als der andere.

Bei meiner Arbeit über Jahrzehnte hinweg und durch Ausbildungen in Craniosacraler Therapie* und ständiger Beobachtung bei mir und meinen Patienten, konnte ich nach und nach Gesetzmäßigkeiten finden.

*(Cranium heißt der Schädelknochen und Sacrum das Kreuzbein.)

Auf der Seite, auf der der Knochen auf dem Stuhl sich leichter anfühlt, ist auch der Kaumuskel härter und dadurch kürzer.

Irgendwann wird dann auf dieser Seite u.a. das Knie Probleme machen, weil durch die Schrägstellung der Gelenke auch dieses Gelenk ungleich belastet wird. Im Laufe der letzten circa 35 Jahre habe ich bei den zahlreichen Patienten mit Knieproblemen keinen einzigen gesehen, auf den diese Gesetzmäßigkeiten nicht zugefallen haben.

Meist sind es dann wirklich unbedeutende kleine Dinge – Trigger – welche die alten unbewussten Emotionen aus der Kindheit* in Resonanz bringen.

*(Viele Wissenschaftler schreiben, dass die Problematik in der Zeit zwischen der Empfängnis und dem 5. Lebensjahr beginnt, also in einer Zeit, an die man sich später im Leben gar nicht mehr bewusst erinnern kann. Aber unser Unterbewusstsein erinnert sich.)

Die Emotion möchte gespürt werden – darf es aber nicht, da man als Kind gelernt hat, dass man dann nicht mehr geliebt

wird. Dann beißt man die Zähne zusammen. Wie schon der Volksmund sagt: „... der muss die Zähne zusammenbeißen“. Leider ist bei den meisten Menschen auf einer Seite des Kiefers eine Zahnfüllung oder Krone höher als auf der anderen Seite, – meist nur den Bruchteil eines Millimeters, normalerweise kaum zu spüren – aber das genügt!

Gehen wir mal davon aus, – als Beispiel – dass auf der linken Seite des Kiefers ein im Alltag nahezu nicht spürbarer sogenannter Frühkontakt besteht. Dann muss der rechte Kaumuskel – Muskel Masseter – etwas stärker drücken, um die Zähne zusammenzubeißen. Das ist normalerweise so wenig, dass es im Alltag gar nicht wahrgenommen wird. Dann wird der rechte Masseter im Laufe der Zeit härter und dadurch kürzer.

Nur in der Craniosacralen Ausbildung habe ich gelernt, dass der Masseter verbunden ist, mit dem ersten Halswirbel – dem Atlas – dem Ringwirbel. Durch diese Verbindung dreht der kürzergewordene rechte Masseter den ersten Halswirbel nach rechts. Dann klemmt es spürbar im Genick.

Nun müssen wir uns die Wirbelsäule vorstellen, wie eine Perlenkette, bei der alle “Perlen“ miteinander verzahnt sind. Wenn man also die erste ”Perle“ dreht, dann dreht sich der gesamte Rest der Kette – immer in derselben Gesetzmäßigkeit.

Da ja der Kopf immer in der Mitte über dem Becken sein muss, wechselt gesetzmäßig auch die Seite der Blockaden. Die Blockaden in der Wirbelsäule äußern sich in Schmerzen im Körper.

Wenn man diese Gesetzmäßigkeit kennt, dann kann man diese Blockaden auch selbst wieder auflösen. Es schmerzen immer beide Seiten – aber immer eine Seite deutlich stärker, als die andere Seite. Der Schmerz muss immer auf beiden Seiten ganz aufgelöst werden.

Jeder kann seinen Masseter selbst entspannen. Man schiebt den Zeigefinger der linken Hand ganz nach hinten in den Mund bis auf die Höhe der Weisheitszähne und drückt den rechten Masseter nach außen. Am Anfang fühlt sich der Masseter so hart an, wie ein Knochen und es schmerzt sehr. Aber ohne Auflösung der Anspannung des Masseters kann die Entspannung des Körpers nicht stabil bleiben.

Die Abbildung der nachfolgenden Seite zeigt zunächst die Kette der Blockaden durch den Körper, die regelmäßig entsteht, wenn wir die Zähne zusammenbeißen.

Wenn z. B. auf der linken Seite des Kiefers ein Frühkontakt besteht, dann ist auf der rechten Seite im Punkt 1 der Atlas und im Punkt 2 der Übergang zwischen Hals- und Brustwirbelsäule blockiert.

Bei Punkt 3 ist das Gebiet zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel ebenfalls auf der rechten Seite verklemmt.

Dann wechselt zum Ausgleich die Seite, da der Kopf immer über dem Becken sein muss. Darum schmerzt bei Punkt 4 die linke Seite stärker als die rechte.

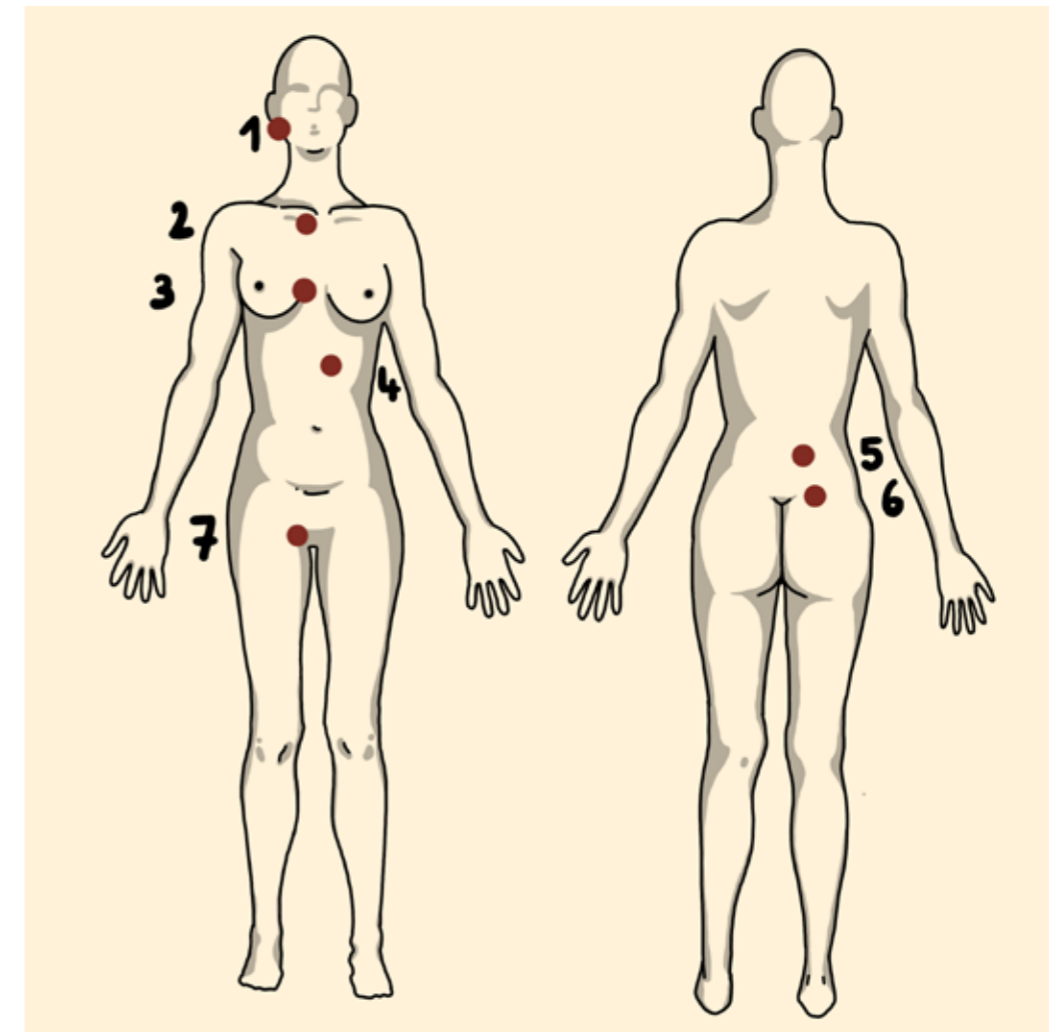


Abbildung der Kette von Blockaden durch den Körper, die regelmäßig entstehen können, wenn ein ungleichmäßiger Zahn-Frühkontakt besteht.

Punkt 5 – die Stelle zwischen dem fünften Lendenwirbel und dem Sakrum (L5/S1) schmerzt auch wieder auf der rechten Seite, genauso wie das Iliosakralgelenk, siehe Punkt 6.

Punkt 7 ist in der Mitte des rechten Schambeines.

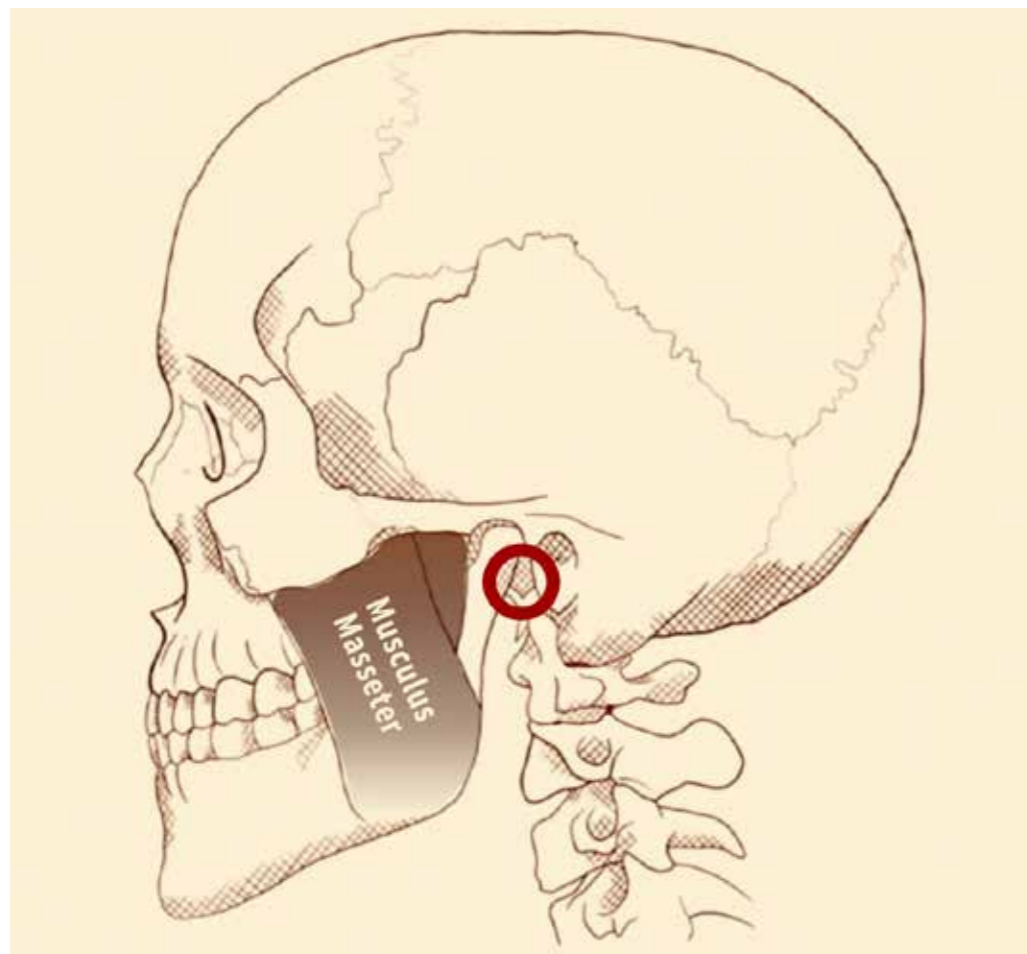
Da das Auflösen der Blockaden einzeln und sorgfältig vorgenommen werden sollte, damit sich alle Schmerzen auflösen, werde ich jeden Punkt einzeln ausführlich erklären.

Zu Punkt Nr. 1 in der Körperabbildung:

Das Verdrehtsein des ersten Halswirbels kann festgestellt und dann aufgelöst werden, indem man mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände unter beide Ohrläppchen geht. Die Mittelfinger sollten die Ohrläppchen berühren.

Dann drücken die zwei Finger rechts und die zwei Finger links in die Kuhle hinter dem Unterkieferwinkel. Bitte hier immer auf beiden Seiten gleichmäßig drücken.

Hier wird es dann wehtun – in unserem Beispiel rechts stärker als links. Dabei sollte man den Kopf nach rechts und links drehen und die Fontanelle nach oben schieben.



Es ist hilfreich, sich dabei die Achtsamkeitsübung von Thich Nhat Hanh vorzustellen: „Oben an der Fontanelle ist ein Draht befestigt und im Himmel ist eine Winde, die sich dreht und dreht und die Fontanelle nach oben zieht – dann wird das Genick länger und aufgerichtet“.

Noch stärker wird die Aufrichtung, wenn ich mir dabei vorstelle, im Auto zu sitzen und den Kopf an der Kopfstütze nach oben zu schieben. Wenn dann der Kopf gedreht wird, mit der Vorstellung, die Fontanelle nach oben zu schrauben, wird es unter dem Druck der Mittelfinger unter den Ohrläppchen wehtun, rechts deutlich schmerzhafter als links.

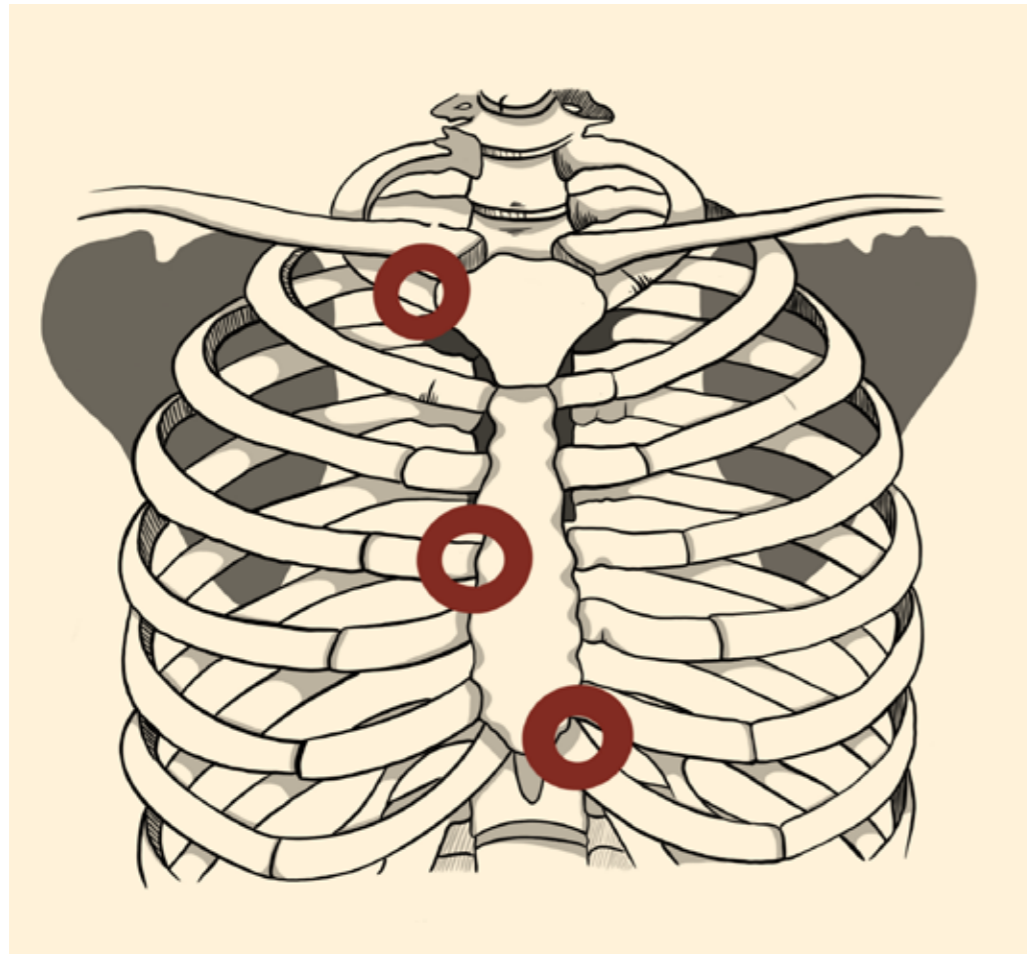
Nun wird der Kopf gedreht und nach „oben geschraubt“ bis der Schmerz – meist knirschend – sich langsam auf beiden Seiten auflöst.

Zu Punkt Nr. 2 in der Körperabbildung:

Die nächste Blockade ist dann am Übergang von der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule. In unserem Beispiel wird der Ansatz der ersten rechten Rippe am Brustbein wehtun.

Entweder kann ich zwei Finger der rechten Hand auf den „dicken Knubbel“ des rechten Schlüsselbeins legen und die zwei Finger von dort nach unten zum Ansatz der ersten Rippe ans Brustbein abrutschen lassen.

Diese Stelle wird empfindlich sein. Ich ziehe an dieser Stelle nach rechts und „schraube“ die Fontanelle in den Himmel hoch.



Kurze Zeit wird der Ansatz der ersten Rippe auch nach links, tendenziell aber mehr nach rechts gezogen.

Oder, vereinfacht ...: Die rechte Hand flach, mit festem Druck, auf beide Schlüsselbeine legen und stark nach rechts ziehen.

Zwischendurch die Hände wechseln und mit der linken Hand beide Schlüsselbeine stark nach links ziehen. Dabei "schraubt" sich die Fontanelle weiter hoch in den Himmel.

Jetzt meldet sich vermutlich ein Schmerz unter dem Schulterblatt oder im Genick. Im Beispiel rechts stärker als links. Während die Fontanelle nach rechts und links drehend "in den Himmel geschraubt" wird, löst sich die Blockade auf, meist knirschend, auch kurz schmerzhaft.

Kurze Zeit werden die Schlüsselbeine auch nach links – tendenziell aber mehr nach rechts gezogen.

Noch schneller lösen sich die Blockaden im Körper bei der Vorstellung, dass die Fontanelle immer stärker "hoch in den Himmel geschraubt" wird. Trotzdem gleichzeitig mit innerer Achtsamkeit nach unten durch die Fußsohle so tief wie möglich in die Erde hinunterwurzeln.

Diese zweierlei Richtungen sind nur am Anfang gewöhnungsbedürftig. Sehr schnell wird es Routine und es ist erstaunlich, wie gut sich dann der Körper anfühlt.

Wenn nichts mehr wehtut, geht es weiter zur nächsten Blockade.

Zu Punkt Nr. 3 in der Körperabbildung:

Die nächste Blockade entsteht zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel immer auf derselben Seite, auf der die Blockade am ersten Halswirbel und an der ersten Rippe war – genau auf der Höhe zwischen den beiden Brustwarzen.

Bei dieser Blockade erscheint es mir ganz besonders wichtig, folgendes bekannt zu machen:

Bei allen Brustkrebspatientinnen war immer diese Stelle ganz besonders blockiert!

Ich hatte zu wenige Patientinnen mit Brustkrebs, um daraus eine Gesetzmäßigkeit ableiten zu können. Aber es waren doch so viele, dass es sich lohnen würde, diese Beobachtung ernstzunehm-

men und weiterzuverfolgen. Bei **allen** Patientinnen mit Brustkrebs habe ich diese Stelle stark blockiert gefunden.

Eigentlich geht es nicht um die Rippen – es geht um den Wirbel! Der Schmerz vorne an der Rippe ist nur das Symptom. Die Blockade ist immer in der Wirbelsäule.

Durch die Blockade zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel wird die Energieversorgung des Busens reduziert.

Ich wünsche mir, dass Kollegen, die mit diesem Thema mehr zu tun haben, diese Beobachtung intensiver verfolgen!

Genau auf der Höhe der beiden Brustwarzen wird der Ansatz der rechten Rippe am Brustbein schmerzhaft sein.

Ziehen Sie kräftig die rechte Rippe nach rechts und schrauben weiterhin die Fontanelle „in den Himmel“ hoch. Ziehen Sie auch eine zeitlang die linke Rippe nach links. Auch diese wird empfindlich sein – nur nicht so sehr wie die rechte.

Wenn Sie die Fontanelle „in den Himmel hochschrauben“, kommt die ganze Wirbelsäule in Schwingung und die Blockaden lösen sich leichter.

Oder, vereinfacht ...: Legen Sie die rechte Hand flach auf das Brustbein genau auf der Höhe der beiden Brustwarzen, nehmen Sie festen Kontakt mit dem Brustbein auf, ziehen es kräftig nach rechts und schrauben weiter die Fontanelle in den Himmel hoch. Wechseln Sie gelegentlich zur linken Hand und ziehen auch kräftig nach links. Auch da wird es wehtun – nur weniger.

Machen Sie das so lange, bis beide Seiten schmerzfrei sind. Dann gehen Sie zur nächsten Blockade.

Bei der nächsten Blockade wechselt die Richtung, damit der Kopf in der Mitte über dem Becken bleiben kann.

Zu Punkt Nr. 4 in der Körperabbildung:

Nun legen Sie beide Hände so zusammen, dass sich die Fingernägel berühren und zum Körper weisen. Mit beiden Händen gehen Sie jetzt direkt unter das Brustbein, drücken ein wenig in die Bauchhöhle und dann mit dem linken Zeigefinger auf die erste (oberste) linke freie Rippe, die nicht mehr ans Brustbein angewachsen ist. Diese Rippe wird wehtun. In unserem Beispiel ist die andere Seite – die linke – empfindlicher. Auch die rechte Rippe wird wehtun, aber nicht so stark wie die linke. Mit der linken Hand ziehen Sie nun die linke Rippe weit nach links. Gelegentlich können Sie auch mit der rechten Hand die rechte Rippe nach rechts ziehen – aber tendenziell den Zug stärker nach links machen.

Nach einiger Zeit wird auf dieser Höhe hinten in der Wirbelsäule, manchmal mit einem Knirschen oder mit einem Stich, der Wirbel an seinen Platz zurückgehen. Das ist der Teil der Wirbelsäule, von dem die Energieversorgung des Magens kommt. Sehr häufig gluckert es bei dieser Blockadenauflösung im Magen oder man muss aufstoßen und empfindet dies als große Erleichterung.

Die nächste Blockade ist wieder – in unserem Beispiel – auf der rechten Seite.

Zu Punkt Nr. 5 in der Körperabbildung:

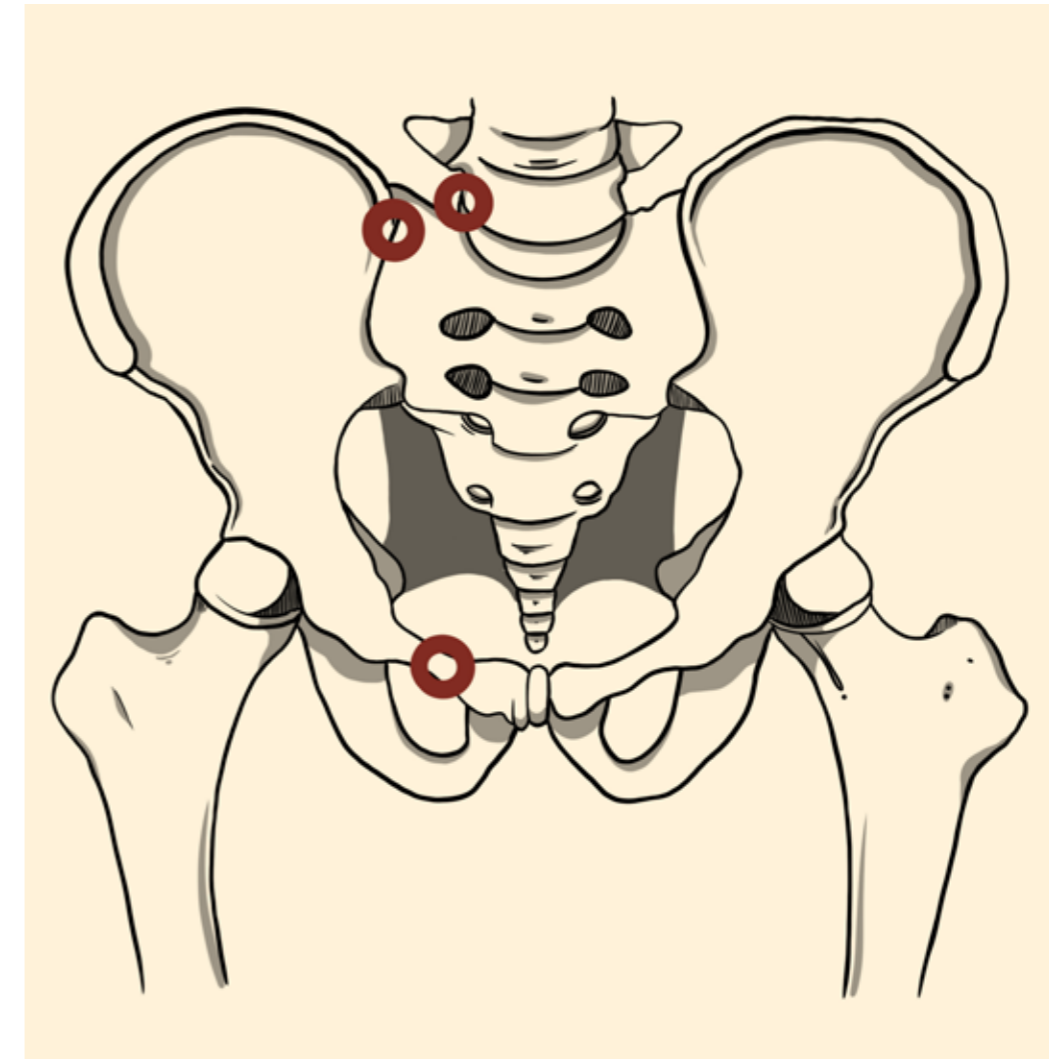
Sie beugen sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne und fahren mit zwei Fingern auf der rechten Seite die Lendenwirbelsäule entlang, bis zu der Stelle, an der der Beckenknochen sich nach rechts rauswölbt. Auch hier ist es wieder die rechte Seite – genau wie oben im Genick.

Im Winkel zwischen der Lendenwirbelsäule auf der rechten Seite und dem rechten Beckenknochen ist eine Stelle, meist in der Größe einer Haselnuss, die schmerzhaft ist. Hier ist L5/S1. Sie drücken mit zwei Fingern auf diese „Haselnuss“ mit der Vorstellung, sie mit kraftvollem Atmen hinauszudrücken. Nach und nach löst sie sich - langsam kleiner werdend - auf.

Zu Punkt Nr. 6 in der Körperabbildung:

Danach gehen Sie nur 1,5 cm nach rechts und nur 1,5 cm nach unten – dort finden Sie eine Stelle, die größer und schmerzhafter ist, das Iliosakralgelenk. Hier machen Sie dasselbe: Sie drücken mit den Fingern und atmen, konzentriert mit viel Kraft, gegen diese etwa walnussgroße Stelle, bis sie sich ganz auflöst.

Bei Patientinnen mit starken Periodenschmerzen, hören diese Schmerzen meist ganz auf, wenn sie diese Blockade regelmäßig aufgelöst haben. Alle Patienten, die über Knieschmerzen klagten, hatten diese auf der Seite, auf der das Genick und das Iliosakralgelenk blockiert waren.

**Zu Punkt Nr. 7 in der Körperabbildung:**

Danach lehnen Sie sich wieder an die Stuhllehne und suchen das Schambein. In der Mitte des rechten Schambeins werden Sie wieder eine druckempfindliche Stelle finden. Ziehen Sie diese Stelle kräftig nach rechts. Wenn sich diese Stelle öffnet, fühlt es sich meist an, als ob sich ein Knoten im gesamten Körper löst und der Körper groß und weit wird.

Häufig gibt es in der Anfangszeit der Therapie noch eine Anspannung im Beckenboden – oft in Form eines Rings – die man aber auch mit intensivem „Hineinatmen“ auflösen kann.

Jeder, der bei seinem Körper von oben bis unten alle Blockaden der Reihe nach aufgelöst hat, empfindet zunächst tiefe Ruhe und Entspannung. Eigentlich immer haben sich auch die Schmerzen des Rückens und sogar auch die Schmerzen eines Bandscheibenvorfalles aufgelöst, wenn alle diese Blockaden, die sich ja alle gegenseitig bedingen, aufgelöst wurden.

Die Blockaden entstehen offensichtlich immer an denselben Stellen. Sie müssen nie suchen, wo der nächste Schmerz ist. Es hat seit Jahrzehnten immer gestimmt!

Bei unserem Beispiel war ja links der Frühkontakt – also ist der rechte Masseter härter und kürzer geworden. Dadurch blockiert rechts der erste Halswirbel. Dann blockiert rechts der Übergang von Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule – der Vertebra prominens. Dann rechts der 4./5. Brustwirbel (hier scheint die Energieversorgung des Busens herzukommen). Jetzt geht es auf die andere Seite – links der Übergang von Brustwirbelsäule zur Lendenwirbelsäule. Hier scheint die Energieversorgung des Magens herzukommen. Meistens gluckert es im Magen, wenn die Blockade dieser Stelle aufgelöst wird. Nun geht es noch einmal nach rechts: L5/S1, rechts das Iliosakralgelenk und rechts das Schambein.

Durch das Zur-Seite-ziehen der Rippen lockern Sie die Blockade in der Wirbelsäule. Das Lockern wird verstärkt, wenn Sie auch in die andere Richtung ziehen – dann kann der Wirbel leichter wieder an seinen Platz zurück. Es geht nicht um die Rippen. Wir benutzen die Rippen – fast könnte man es vergleichen wie der Affe den Stock, um die Banane in den Käfig zu holen – so benutzen wir die Rippen um die Wirbel wieder an ihren Platz zu holen.

Das waren jetzt nur die Blockaden, die im Körper durch das „Zähne zusammenbeißen“ nach unten hin entstehen. Genauso entstehen aber auch Blockaden nach oben.

Wir bleiben bei dem Vorstellungsbeispiel, dass links ein Frühkontakt besteht. Der kann so klein sein, dass man ihn nicht bewusst wahrnimmt. Trotzdem wird dadurch der rechte Masseter dicker, härter und dadurch kürzer und das rechte Kiefergelenk wird etwas nach unten gezogen. Auf dem Kiefergelenk liegt das Keilbein (Os sphenoidale). Wenn das rechte Kiefergelenk leicht nach unten gezogen wird, kippt das Os sphenoidale rechts nach unten. Am Os sphenoidale sind die gesamten Hirnhäute befestigt. Die Hirnhäute umkleiden das ganze Gehirn und das Rückenmark bis zum Steißbein.

Wenn es kippt, dann klemmt es im gesamten System.

Gehen Sie jetzt mit zwei Fingern **sanft** rechts und links zwischen den ersten Halswirbel und das Hinterhaupt. Bitte hier nur sanft drücken und dann wieder die Fontanelle "in den Himmel hochschrauben" – solange, bis es hier nicht mehr wehtut. Diese Stelle ist der „Migränepunkt“. Oft kann man hier eine Migräne auflösen.

Nun gehen Sie mit beiden Zeigefingern, soweit es geht, in die Gehörgänge und mit den Daumen von hinten dagegen. Dann ziehen Sie die Ohren nach unten, so, als ob Sie sie bis neben die kleinen Zehen ziehen wollten. Gleichzeitig "schrauben" Sie die Fontanelle weiter in den Himmel.

Sie werden spüren, wie sich sowohl im Kopf, als auch im Becken, ganz sanft und angenehm Blockaden auflösen. Die Ohren sind

am Schläfenbein befestigt. Mit dem Zug an den Ohren können Sie im ganzen Kopf verklemmte Kopfknochen sanft entspannen. Da Kopf- und Beckenknochen miteinander korrelieren, lösen sich hierbei auch Blockaden im Becken auf.

Dann legen Sie die Finger der rechten Hand, bis auf den Daumen, auf die rechte Schläfe – auf das rechte Ende des Keilbeins und die linken Finger auf die linke Schläfe – auf das linke Keilbeinende.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Sonnenschein durch das Keilbein hindurch von den rechten Fingern zu den linken senden. Nach einer kleinen Pause schicken Sie den Sonnenschein wieder zurück. Bei dieser Vorstellung machen die Muskeln der Finger ganz feine Bewegungen. Auf diese feinen Bewegungen reagiert das sensible Gewebe im Kopf ganz empfindlich. Das machen Sie so lange, bis es sowohl im Kopf als auch im Becken ganz entspannt und ruhig wird – ein äußerst angenehmes Gefühl.

Bei Patienten, die unter einem Tinnitus litten, hatte sich dieser aufgelöst, wenn sie diese Knochenblockaden im Kopf entspannen konnten. Danach aber kamen sie an die Emotionen, wegen denen sie die Zähne zusammengebissen hatten. Nur wenn sie sich auf die Aufarbeitung dieser Emotionen einlassen konnten, blieb der Tinnitus dauerhaft aufgelöst.

Ich komme zurück zu meiner Ausgangsfrage: Warum zeigen sich bei manchen Menschen die verdrängten alten Emotionen als körperliche Schmerzen und bei anderen als psychische Probleme?

Durch meine Arbeit wird der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche für mich immer deutlicher. Durch das Lösen der Blockaden werden die bisher unbewussten Emotionen bewusst. Wenn der Körper ganz geöffnet ist und der Patient in die Tiefe seines Körpers hinunterspüren kann, dann kommen in der Regel die Emotionen, die er vorher nicht fühlen wollte.

Dann hat jeder jedesmal die Wahl: Sie können, um die unliebsamen Emotionen nicht erneut spüren zu müssen, die Zähne wieder zusammenbeißen. Dadurch kommen aber die Körperbeschwerden umso stärker zurück.

Oder Sie können auf diese Emotionen zugehen und sich, ohne etwas zurückhalten zu müssen, in die Mitte dieser Emotionen hineinfallen lassen – den Druck spüren, der in den Emotionen enthalten ist und diesen Druck sich ausdehnen lassen.

Dann sind Sie im selben Moment völlig entspannt, fühlen sich in tiefem Frieden geschützt und haben eine warme, charismatische Energieausstrahlung, die über den Körper hinaus strahlt.

In dieser Phase scheint es am leichtesten zu sein, den Bezug der jetzigen Kränkung zu den Kränkungen aus der Kindheit zu sehen und gleichzeitig auch den roten Faden zu verstehen, der sich durch das ganze Leben zieht. Aber die Kränkungen aus der Kindheit sind nicht verschwunden und lösen sich auch nicht von alleine auf. Nur durch Annehmen der Emotionen können sie aufgelöst und in Energie verwandelt werden!

Nach vielen wissenschaftlichen Aussagen sind die Kränkungen in Form von chemischen Stoffen im Körper verankert und

in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Sie sind im Gehirn in einem Gebiet gespeichert, das mit noch so klugem Überlegen nicht erreicht werden kann. Sie werden durch den kleinsten "Trigger" wieder hochgefahren.

Oft kommt zuerst die Traurigkeit und nach einiger Zeit zeigt sich auch Wut. Will man diese nicht wahrhaben, beißt man wieder die Zähne zusammen und zieht das Genick ein. Diese Wiederholungen allen Patienten zu erklären ist wichtig. Trotzdem gehen alle Patienten erst einige Male durch diese sich wiederholenden, überkreuzenden Kreisläufe hindurch.

Es ist eine Lebensaufgabe, alle verdrängten Emotionen anzunehmen, sie umzuwandeln und in Energie aufzulösen. Diese Emotionen sind weder gut noch böse. Sie sind die kostbare Energie, mit der sich der Mensch weiterentwickeln kann, wenn er die Angst davor überwinden und lernen kann, sie auch als Energie zu integrieren.

Wenn man sich völlig entspannt, können frühere Emotionen immer wieder ins Bewusstsein kommen. Da jeder Mensch noch verdrängte Emotionen in sich hat, die er nicht wahrhaben will, ist es auch weit verbreitet, dass man sie auf jemand anderen projiziert und denjenigen als Feind sieht.

Wenn wir anfangen, unsere eigenen verdrängten Emotionen bei uns zu lassen, sie anzunehmen und sie in Energie, Wohlbefinden und Frieden zu verwandeln, hat die Erde ein klein wenig mehr Frieden.

Einen Punkt habe ich in diesem Kapitel bewusst nicht in die Reihenfolge mit aufgenommen.

1. – Alle der bisher beschriebenen Punkte treten immer bei allen Schmerzpatienten auf – dieser nur bei Patienten, die Schmerzen im Arm oder in der Hand haben.
2. – Bei der Ausbildung wurde immer gewarnt, dass man bei diesem Punkt nicht zu nah an den Hals kommen soll, da dort die Halsschlagader fließt die man nicht abdrücken darf.

Wenn der Schmerz im rechten Arm oder in der Hand ist, legt man die linke Hand auf die rechte Schulter in die Beuge vom Hals zur Schulter. Dort spürt man zwei Muskelstränge, die ganz dicht nebeneinander liegen. Wenn man hier in die Tiefe drückt findet man die Schmerzstelle. Und wieder: die Fontanelle nach oben schrauben und trotzdem tief nach unten atmen und mit der Energie nach unten fallen. Wenn man das Steißbein ein wenig nach vorne zieht, wird die Wirbelsäule gestreckt und die Blockade kann sich leichter lösen.

Am Schluss des Kapitels eine Bitte: Es wäre gut, wenn die gesamten Körperblockaden ausgeglichen sind, bevor ein Zahnarzt den Frühkontakt ausgleicht. Dann wäre die Chance am größten, dass der Körper stabil offen bleibt.

Der ganze Körper ist eine Einheit!

Aussagen von bekannten Therapeuten und Wissenschaftlern

Seit vielen Jahren arbeite ich gerne zu Beginn einer Therapie mit den Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh. Er spricht nie von den feinstofflichen Körpern, aber alle seine Übungen sind so konzipiert, dass man in seinen Körper wieder hinein- und hinunterkommt.

Eine schöne Übung, die man überall und in kurzer Zeit machen kann, ist die Vorstellung, dass man im Sonnenschein läuft und den Sonnenschein durch den Körper und durch die Fußsohle bis hinunter in die Erde lässt, solange, bis sich unter den Fußsohlen im Sonnenschein eine schöne Blüte in der Erde bildet, die beim nächsten Schritt aus der Erde kommt. Aber – wer wieder tief in seinen Körper hinunterkommt, wird dort nach einiger Zeit Emotionen treffen, die er vor langer Zeit nicht hatte spüren wollen.

Wegen dieser verdrängten Emotionen war man schon vor langer Zeit nach “oben weggegangen“ und jetzt geht es darum, zu

lernen, mit Achtsamkeit diese Emotionen aufzuarbeiten und zu verwandeln.

Thich Nhat Hanh beschreibt in seinem Buch »Umarme Deine Wut⁴«: Wenn alte Emotionen hochkommen, wie etwa die Wut, soll man dieser Wut soviel Zeit zum Hochkochen lassen, wie Kartoffeln zum Garen brauchen. Dann soll man dieser Wut soviel Liebe und Achtsamkeit geben, wie man als Kind gebraucht hätte.

In der geführten Meditation* »Umwandlung und Heilung« zeigt Thich Nhat Hanh, dass man diese Emotionen umwandeln kann, wenn man diese unliebsamen Emotionen nicht wegdrückt, sondern in sie hineingeht.

*(>Über Angst, Wut und Achtsamkeit« zu finden auf YouTube: <https://youtu.be/FwgxZrlqZ8w>)

Prof. Joachim Bauer sagt in der TV-Dokumentation* von Kurt Langbein, dass man früher diese Techniken für Scharlatanerie gehalten hat. In letzter Zeit habe man aber gemerkt, dass diese Techniken oft weit wirkungsvoller sind, als die Schulmedizin.

*(>Heilen jenseits der Schulmedizin« Auf der Spur der neuen Wege zur Gesundheit und wie man sie erlernen kann. Zu finden auf YouTube: <https://youtu.be/50VWcy2Vs-E>)

In der 3sat-Reihe Scobel im Beitrag von 2021 »Trotzdem gesund – über Selbstheilungskräfte und alternative Behandlungsmethoden«* sagt Prof. Bauer: „Es geht nicht darum immer positiv nach vorne zu schauen, sondern das Negative der Vergangenheit aufzuarbeiten und die dadurch freiwerdende Energie zu integrieren.“

* (<https://youtu.be/ffvmL48raz4>)

Prof. Gerald Hüther beschreibt in einer großen Reihe von Büchern, Vorträgen und Berichten, wie wichtig und prägend für das Leben die Beziehung des kleinen Kindes zu seinen Eltern ist. Und er sagt, dass man wieder in sich "hineinkommen" soll.

Die amerikanische Psychoanalytikerin und Säuglingsforscherin Beatrice Beebe berichtet in einem Artikel*, dass in einer Zeit zwischen der Empfängnis und dem 5. Lebensjahr die Emotionen, die man wegdrückt, in die Zellen eingelagert werden. Dadurch entsteht das Zellgedächtnis – also in einer Zeit, an die mein Gehirn keine oder fast keine Erinnerung hat. In dieser Zeit entstehe "mein Lebensprogramm".

*(»Das Gedächtnis des Körpers« im GEO-Heft vom Februar 2013)

Diese weggedrückten Emotionen sind in jeder Zelle gespeichert. Sie beeinflussen unbewusst im späteren Leben die Reaktionen. Viele Menschen würden in diesem frühen Alter – um diese Emotionen nicht zu spüren – anfangen zu dissoziieren.

Frau Prof. Beebe vertritt die Meinung, dass jeder zehnte Mensch in Deutschland an "Gefühlsblindheit (Alexithymie)" leide. Diese Menschen seien gar nicht mehr im Kontakt mit ihren Emotionen. Deshalb erscheint es mir wichtig, wenn man seine unliebsamen Emotionen aufarbeiten will*, dass man immer bis in die Kindheit zurückschaut.

*(Empfohlene Meditation: Audio 2 »Befreiung der Emotionen«)

Hier erlebe ich, dass viele der schwerkranken Patienten, die zu mir kommen und z. B. an Multipler Sklerose, Brustkrebs oder ähnlich schwerwiegenden Krankheiten leiden, mir berichten, dass sie sich, solange sie sich erinnern können, immer be-

müht haben, lieb zu sein und es den anderen rechtzumachen, d. h. zu dissoziieren. Diesen Menschen fällt es sehr schwer – oft gelingt es ihnen auch gar nicht – ihre Gefühle zu spüren, geschweige denn Kontakt mit ihrem unbewussten "Schatten" aufzunehmen.

Prof. Joachim Bauer schreibt in seinem Buch »Das Gedächtnis des Körpers¹«, dass diese nicht erlaubten Emotionen nicht nur einfach als Emotionen, sondern in Form von chemischen Stoffen eingelagert werden – vor allem in der Amygdala – einem Gehirngebiet, auf das mein "kluges" Gehirn keinerlei Zugriff hat.

Peter Levine, der bekannte amerikanische Traumaexperte, sagt häufig: „Go back to Mommy and Daddy“. Solange man nicht in die frühe Kindheit zurückgeht, hat man das Problem nicht wirklich aufgelöst.

Bei dieser Arbeit geht es nicht darum, dass man Mutter oder Vater verurteilt. Es geht darum, dass man die Emotionen, die man in der frühen Kindheit* in den eigenen Körper verdrängt und in die Zellen geschoben hat, wieder auflöst und in Energie verwandelt. Schon in der frühen Kindheit* fangen sehr viele Kinder an, ihre normalen natürlichen Emotionen, wie z. B. die Trotzphase, nicht auszuleben.

*(zwischen Empfängnis und fünftem Lebensjahr / sieh auch die ZDF-Doku: Die Erste aller Welten von 2004)

Ein neugeborenes Kind hat mit seiner Mutter, wenn die Beziehung gut läuft, nur ein "Wir-Gefühl". Die Trotzphase sollte normalerweise zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr gelebt werden und dient dazu, dass das Kind aus dem "Wir-Gefühl" zum "Ich-

Gefühl” findet. Ein Kind, das sich nicht genug geliebt fühlt, lebt die Trotzphase nicht und fängt an, seine normalen und gesunden Emotionen wegzudrücken.

Bereits in diesem frühen Alter fangen sehr viele Kinder an, zu dissoziieren. Das Kind fängt an, sich nicht mehr selber zu spüren, sondern unbewusst Mama oder Papa “abzutasten” – manchmal fast in sie “hineinzukriechen”, um zu spüren: „Was erwarten die von mir?“, „Was muss ich machen, dass die merken, wie lieb ich bin, damit Mama oder Papa mich genauso lieb oder noch lieber, als den Bruder oder die Schwester haben?“.

Weil die Kinder so früh mit dem Dissoziieren anfangen, glauben sie, dass es das “Normale” ist. Aber wer sich als Kleinkind nicht getraut hat, die Trotzphase zu leben, der traut sich in der Regel auch nicht, als Jugendlicher die Pubertät zu leben.

Die Pubertät dient dazu, sich langsam aus dem Elternhaus herauszulösen, um selbstständig und beziehungsfähig zu werden. Wer sich nicht traut, die Pubertät zu leben, wird später unbewusst einen Partner nach dem Bild der Eltern wählen und braucht dann ein Feindbild für die nicht ausgelebten natürlichen, aber weggedrückten Emotionen.

Häufig höre ich: „Die Trotzphase oder die Pubertät hätte ich gar nicht leben dürfen.“ Nur wenige Eltern erlauben diese Phasen. Ein Großteil der Menschen, die zu mir kommen, haben sich das Ausleben nicht getraut. Fast alle meine Patienten haben ihr Leben lang ihre Emotionen weggedrückt. Sie finden diese Einstellung sehr viel besser und edler, als zu spüren, was man selber spürt: „Das machen doch nur die Egoisten.“

Wer seine unliebsamen weggedrückte Emotionen nicht gegen ein Feindbild richtet, der richtet sie in der Regel gegen sich selbst und blockiert sein eigenes Energiesystem. Für diese “edle” Einstellung bezahlt man mit seiner Gesundheit.

*(siehe »Das Fremde im Anderen – das Fremde in mir« über das Kulturelle in der Psychotherapie – Fachtagung 24. März 2012, Institut für Psychoanalyse der DPG Stuttgart (nachzulesen im E-Paper auf: <https://www.yumpu.com/de/document/read/10283889/mario-erdheim-das-fremde-im-anderen-das-fremde-in-mir-uber->)

Immer wieder ist es schwer zu erklären: Es geht nicht um die Eltern! Ich muss sie weder angreifen noch verteidigen. Es geht alleine um mich und um mein Energiesystem, um mein Wohlbefinden und um meine Gesundheit.

Gandhi schreibt in dem Buch »Wut ist ein Geschenk⁵«: *„Wir sollten uns nicht für unsere Wut schämen. Sie ist eine sehr gute und sehr mächtige Sache, die uns motiviert. Aber wofür wir uns schämen müssen, ist die Art, wie wir sie missbrauchen. Die Wut an sich ist nichts als reine Energie. Gut oder böse ist, was wir daraus machen.“*

Wut ist für einen Menschen wie Benzin für ein Auto – es treibt einen an, damit man weiterkommt, an einen besseren Ort. Ohne sie hätte man keinerlei Motivation, sich einem Problem zu stellen. Wut ist die Energie, die uns zwingt, zu definieren, was gerecht ist und was ungerecht.“

Die amerikanische Autorin Tsültrim Allione hat in ihrem Buch »Den Dämonen Nahrung geben⁶« die buddhistische Technik Dzogchen westlich verändert.

In ihrem ersten Buch: »Tibets weise Frauen« erzählt sie, dass sie in der Zeit ihrer Scheidung unter einer sehr großen Angst vor der Zukunft gelitten hätte, weil ihr Mann sie mit den hef-

tigste Dingen bedroht hätte. Eines Nachmittags sei ihr der Gedanke gekommen: Warum mache ich nicht dasselbe wie diese Frauen, deren Leben ich gerade recherchiert habe? Diese Frauen gelten als erleuchtet. Sie habe sich dann hingesezt und ihre Zukunftsangst eine Form annehmen lassen: Es war ein schrecklicher, großer Dämon. Sie hatte diesem Dämon angeboten, dass er sie auffressen darf. Im selben Moment, in dem sie ohne jeden Widerstand völlig loslassen konnte, waren sowohl der Dämon als auch die Angst aufgelöst und sie empfand tiefen Frieden und Ruhe und sie war voller Energie.

Kurz danach habe ihr Mann an der Türe geklingelt und sich dafür entschuldigt, wie er in der letzten Zeit gewesen sei. Nach kurzer Zeit sei sie ohne Streit, in Frieden und nach ihren Wünschen und Bedürfnissen geschieden gewesen.

Die Angst, die Wut, alle diese schrecklichen Emotionen sind ja nichts weiter als mein eigener innerer "Schatten". Sie hatte sich mit ihrem "Schatten" wieder vereinigt und hatte sofort Frieden.

Carl Gustav Jung schreibt im Buch »Lexikon Jungscher Grundbegriffe⁷« (Seite 146) über den "Schatten", den jeder Mensch in sich hat: *„Es hat aber etwas Furchtbares an sich, dass der Mensch auch eine Schattenseite hat, welche nicht nur etwa aus kleinen Schwächen und Schönheitsfehlern besteht, sondern aus einer geradezu dämonischen Dynamik.*

Der einzelne Mensch weiß selten davon. Eine dunkle Ahnung sagt uns, dass wir ja nicht ganz sind ohne diese Negative – und dass wir diesen Schatten leugnen.“

(weiter zusammengefasst) *„... weil wir diesen "Schatten" leugnen, projizieren wir ihn nach außen ...*

Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, die Projektionen seiner Illusion allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen "Schattens" bewusst ist. Dieser Mensch weiß: Was immer in der Welt verkehrt ist, ist auch in ihm selbst verkehrt. Wenn er lernt, mit seinem "Schatten" fertigzuwerden, hat er etwas wirklich Gutes für die Welt getan.“

Er erklärt auch, dass Kriege dann entstehen, wenn sich eine Gruppe von Menschen verbinden, in der jeder seinen Schatten absplattet. Dann würde sich der gesamte, von allen abgesplattene Schatten kumulieren und solch eine bedrohliche Dimension annehmen, dass er bekämpft werden müsste.

In letzter Zeit habe ich eine Beobachtung gemacht, die mich immer wieder beschäftigt: wenn ich jemandem damit helfen will, dass er "in seinen Bauch atmet" oder "den Sonnenschein durch die Fußsohle schickt", dann klagen in der Anfangszeit der Therapie viele Patienten, dass dies nicht gehe, weil sie im oberen Teil des Bauches einen großen Kloß oder Ball hätten, der als Hindernis im Weg sei. Andere Patienten klagten, dass sie nicht nach unten in den Bauch atmen können, weil es sich so anfühle, als ob sie ein Brett im Bauch haben.

Das Hindernis, das sich wie ein Kloß oder Ball anfühlt ist der Magen, der in das Loch im Zwerchfell geschoben wird – dies ist eine Hiatushernie. Die meisten Patienten sagen am Anfang einer Therapie, dass der Ball etwa die Größe eines Tennisballes habe. Bei manchen Patienten sei er größer, bei manchen kleiner. Dieses Hindernis kann man mit der viszeralen craniosacralen Therapie auflösen:

Ich bitte den Patienten, dass er seine beiden Hände entspannt oben auf den Bauch legen soll und mit dem rechten Daumen an den rechten Rand des Balles – mit dem linken Daumen an den linken Rand des Balles geht und sanft mit beiden Daumen den Ball nach unten Richtung Beckenboden schieben soll. Dabei sollte er kräftig einatmen und sich vorstellen, dass er auch mit seiner Atemluft den Ball immer weiter Richtung Beckenboden schiebt.

Nach einiger Zeit fängt es an, im Bauch zu gluckern. Manchmal muss der Patient auch aufstoßen. Nach und nach wird der Ball kleiner und kleiner. Lange Zeit fühlt sich dies angenehm an. Wenn der Ball dann ganz klein geworden ist – kleiner als eine Erbse oder etwa wie ein großer Stecknadelkopf – dann wird es kurze Zeit unangenehm. Der Stecknadelkopf tut dann kurze Zeit weh und oft muss man unangenehm aufstoßen. Wenn man dann aber trotzdem dranbleibt den Stecknadelkopf weiter nach unten zu schieben, dann gluckert es meist richtig laut und der Schmerz löst sich auf.

Plötzlich wird der Bauch ganz weit und mein Gegenüber kann leicht bis tief in den Beckenboden hinunter atmen und der Druck auf der Brust und im Bauch ist weg. Er fühlt sich wie erlöst.

Die anderen Patienten, die keinen Ball sondern ein Brett im Bauch als Hindernis empfinden, haben im Bereich der Lendenwirbelsäule einen Wirbel verklemmt. Wenn man genau auf der Höhe "des Brettes" mit der rechten Hand rechts und mit der linken Hand links auf die Rippenenden drückt, wird man ein Rippenpaar finden das wehtut. Wenn man dann abwechselnd eine

Zeit lang mit der rechten Hand die rechte schmerzhaft Rippe nach rechts und mit der linken Hand die linke schmerzhaft Rippe nach links zieht und dabei die Wirbelsäule aufrichtet, löst sich die Blockade langsam auf. Plötzlich ist das Brett weg und der Bauch wird frei und offen und man kann leicht bis zum Beckenboden hinunteratmen.

Wenn der Bauch plötzlich aufgeht und man tief hinunteratmen kann, dann fühlt es sich meist zunächst an, wie eine große Erlösung. Allerdings ist es wahrscheinlich, dass man dann dort nach einiger Zeit die Emotionen trifft, wegen denen man den Bauch "abgeklemmt" hatte. Meist kommt zuerst die Traurigkeit. Häufig sagt der Patient: „Ich weiß gar nicht, warum ich jetzt plötzlich weinen muss.“ Nach einiger Zeit kommt dann auch meistens eine alte Wut, die man nicht spüren will. Erst wenn man die Emotionen trifft, kann man sie aufarbeiten.

Manche Patienten können längerfristig offen bleiben und tief in sich hinunteratmen. Andere haben beim nächsten Kontakt mit unliebsamen Erinnerungen oder Emotionen ganz schnell den Ball oder das Brett wieder vor ihre Gefühle geschoben. Mehrfach habe ich erlebt, dass in kürzester Zeit der "Kloß" oben im Bauch wieder da ist, wenn mein Gegenüber mir seine Probleme erzählt und an eine sehr unangenehme oder peinliche Erinnerung kam.

Nur einige der Tricks, die wir benutzen:

Wir beißen die Zähne zusammen. Wir klemmen das Genick zu. Wir atmen oben in der Brust.

Wir verklemmen das Becken. Wir schieben einen Zipfel des Magens in das Loch des Zwerchfells (Hiatushernie).

Meist machen wir alle diese Tricks gleichzeitig. Vermutlich haben wir noch mehr Tricks. Diese scheinen in Sekunden zu funktionieren. Sie scheinen das Dissoziieren zu erleichtern. Meist wird der Körper dann zuerst müde und kraftlos und wird letztendlich krank – psychisch oder körperlich.

Frau Prof. Beebe schreibt:

„Alle Körperbeschwerden kommen vom Dissoziieren“.

Das kann ich hier in meiner Praxis täglich beobachten. Diese Tricks klemmen uns zwar von unseren Emotionen ab, aber sie schaden unserem Körper und machen ihn energielos und krank.

Angst, Panikattacken und Grübelzwang sind wohl die häufigsten Gründe, weshalb Patienten zu mir kommen. Hier kann ich bei meiner Arbeit täglich beobachten, dass diese Menschen meist sehr stark dissoziiert sind. Ich kann beobachten, dass sie immer sehr schnell und weit oben in der Brust atmen.

Einer meiner Professoren aus meiner Studienzeit hielt einmal eine fantastische Vorlesung über dieses Thema: Beim Stoffwechsel entsteht CO_2 . Das CO_2 wird an das Hämoglobin im Blut angebunden und zur Lunge transportiert. Dort wird es ausgeatmet. Erst wenn das CO_2 aus dem Blut abgeatmet ist, kann das Hämoglobin im Blut Sauerstoff aufnehmen und in den Körper bringen. Dieser Gasaustausch benötigt Zeit. Wenn jemand zu schnell und zu weit oben in der Brust atmet, lässt er seinem Blut nicht genug Zeit, das CO_2 abzugeben und auszuatmen. Dann ist zu wenig Zeit und das Hämoglobin hat nicht genug Platz, ausreichend Sauerstoff aufzunehmen und ihn in den Körper zu transportieren. Ein Körper mit zu wenig Sauerstoff hat Angst.

Ein Gehirn mit zu wenig Sauerstoff fängt an, zu “rotieren”. Dieselben Gedanken drehen sich ständig im Kreis = Grübelzwang. Ein Herz mit zu wenig Sauerstoff fängt an, heftig und wild zu klopfen. Das macht Angst. Aus dieser Angst fangen die meisten Patienten an, noch schneller zu atmen. Es wird ein Teufelskreis. Es fühlt sich an, als ob man gleich stirbt – aber man stirbt nicht vom Hyperventilieren! Das Schlimmste, was passieren kann: Man wird ohnmächtig. In dem Moment atmet der Körper automatisch mit einem tiefen, langen Atemzug aus.

Dieser Professor beschrieb noch einen zweiten Mechanismus, der beim Hyperventilieren entsteht: Kationen (positiv geladene Ionen) liegen außen an der Zellmembran. Anionen (negativ geladene Ionen) liegen innen an der Zellmembran. Die Kationen und die Anionen ziehen sich gegenseitig an und bilden ein elektromagnetisches Spannungsfeld. In diesem Spannungsfeld finden die gesunden Zellvorgänge statt.

Wenn der Körper aber durch das zu schnelle und zu hohe Atmen dem Blut nicht mehr die Zeit lässt, das CO_2 abzugeben, wird der Körper zu sauer und das Spannungsfeld bricht zusammen. Die Kationen werden durch die Membran in die Zelle geschoben. Das Zittern und das Kribbeln in den Fingern bei starken Angstzuständen entsteht dadurch, dass dem Körper nun das Calcium fehlt.

Es hilft nichts, dann Calcium zu schlucken, weil der Körper dieses sofort in die Zellen schiebt. Ein langer tiefer Ausatemzug genügt damit der Körper das CO_2 abgeben kann. So können die Kationen – und damit auch das Calcium – aus der Zelle heraus kommen und sich außen an die Zellmembran legen und das elektromagnetische Feld baut sich wieder auf.

Wenn Babys auf die Welt kommen, scheinen sie alle tief unten in den Bauch zu atmen. Dies haben mir einige Hebammen bestätigt. Wenn man anfängt*, seine "normalen" Emotionen nicht mehr spüren zu wollen, um ganz lieb zu sein und man es den anderen recht machen möchte, fängt man nach und nach an, immer weiter oben zu atmen.

* (meist schon in der frühen Kindheit – siehe Frau Prof. Beebe)

Mein früherer Yogalehrer in Stuttgart hat immer und immer wieder gepredigt, dass man das Atmen in den Bauch mehrfach am Tag üben müsse – im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Laufen – solange es einem gut geht. Dann könne man in Sekunden jede Notsituation auflösen. Wenn man es nicht oft übe, werde es in der Not nicht klappen.

In mehreren neuesten Forschungsberichten habe ich gehört und gelesen, dass die weggedrückten Emotionen chemische Stoffe bilden. Diese chemischen Stoffe werden im Gehirn in der Amygdala* eingelagert. Diese Stoffe würden im Bruchteil einer Sekunde hochfahren und das Gehirn überfluten, sobald im Außen eine Kleinigkeit ("Trigger") eine Kindheitskränkung in Resonanz bringt.

*(Die Amygdala ist ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, welches u. a. für emotionale Reaktionen verantwortlich ist. Mein "kluges" Gehirn hat keinerlei Zugang zur Amygdala – siehe »Das Gedächtnis des Körpers!« von Prof. Bauer.)

Das Seltsame ist, und dies scheint ein unabdingbares Gesetz zu sein: Je weniger ein Mensch seine Kränkungen aus der Kindheit aufarbeitet, um so sicherer wiederholt er unbewusst diese Kränkungen später im Leben, immer wieder in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen, ganz egal, ob er dies möchte oder nicht*. Noch seltsamer ist: Es ist egal, ob ich mich genau in den

Mittelpunkt der Traurigkeit oder genau in den Mittelpunkt der Wut hineinfallen lasse und erlaube, dass der Druck der jeweiligen Emotion sich ausdehnt, es entsteht jedes Mal dasselbe Gefühl: Tiefer Frieden und eine mich wie beschützende warme Energiehülle um den Körper.

* (»Das Lebensprogramm« von Frau Prof. Beebe.

Die unbewusste Tendenz zur Reinszimierung der traumatisierenden Kindheitskonstellation. – der Fachausdruck dafür).

Die meisten Patienten denken am Anfang der Therapie, wenn sie das verstanden haben, dass sie dann ihre Emotionen im Griff haben können. **Das wird eine Enttäuschung!**

In dem zweiten Teil der ntv-Doku »Zwischen Amen und Ammenmärchen« untersuchten Wissenschaftler eine Reihe Freiwilliger im Kernspin. Diese hatten unterschiedlich lange Zeit schon an sich und ihren Emotionen gearbeitet (von „noch gar nicht“ bis zu 15 Jahre lang täglich ein paar Stunden).

Sie zeigten, dass beim nächsten "Trigger" die nächste Portion dieser chemischen Stoffe, die von den alten Kränkungen aus der Kindheit noch in der Amygdala lagen, im Bruchteil einer Sekunde hochfahren und das Gehirn überschütten. Sie zeigten auch, dass es Jahrzehnte dauern kann – eigentlich ist es eine Lebensaufgabe - alle "Trigger" aufzuarbeiten. Es geht darum, den nächsten "Trigger" zu erkennen und ihn zu benützen, um die nächste Portion der chemischen Stoffe aufzuarbeiten und in Energie zu verwandeln.

In diesem Film erklärten die Wissenschaftler ebenfalls, es sei ein typisches Symptom eines frühkindlichen Traumas, dass man sich in Stresssituationen nicht richtig verbal äußern kann. Hinterher weiß man genau, was man hätte sagen wollen. Wenn die

Stressstoffe in der Amygdala hochfahren, ist im Bruchteil einer Sekunde die Energie im „klugen“ Frontalhirn weg.

So schnell kann kein Mensch denken!

Je länger man an sich arbeitet, umso langsamer fahren die Stressstoffe in der Amygdala hoch. Der „Trigger“ ist oft eine ganz banale Kleinigkeit, bringt aber eine verdrängte Kindheitskonstellation im Unterbewusstsein in Resonanz.

Unzählige Male habe ich erlebt, dass jemand viel heftiger reagierte, als es der Situation eigentlich entsprochen hätte. Weil jemand im Umfeld dieselbe Jacke trug wie sie früher der Vater in einer Stress Situation angehabt hatte oder jemand dieselbe Haarfarbe hat wie früher die Mutter.

Der bekannte Paartherapeut Michael Lukas Moeller, der das Buch »Die Wahrheit beginnt zu zweit« geschrieben hat, sagte in einem Vortrag im Fernsehen: „Die Ähnlichkeit des Handgelenkes eines Mannes mit dem Handgelenk des Vaters genügt!“ Frau Dr. med. Elisabeth Kübler Ross hat oft gesagt: „...*alles was mich länger als 10 Minuten ärgert.*“ Je öfter man aber die hochsteigenden Emotionen in Frieden und Energie verwandeln konnte, umso mehr verliert man die Angst vor den Emotionen.

Diese Schnelligkeit und Heftigkeit in der die chemischen Stoffe in der Amygdala beim geringsten Trigger hochfahren, erscheint mir so wichtig und oft so schmerzhaft und dramatisch „lebens einschneidend“, dass ich auch bei diesem Thema einige Beispiele erzählen möchte aus der fast unendlichen Menge solcher Geschichten.

Eines Tages kam eine circa 45-jährige Frau zu mir. Sie wirkte gebeugt und elend. Sie berichtete, dass sie in letzter Zeit in vier Kliniken gewesen sei und keine hätte ihr helfen können. Zuerst sei sie in einer medizinischen, danach in einer neurologischen, dann in einer psychosomatischen und am Schluss in einer Tagesklinik gewesen. Trotzdem fühle sie sich immer noch so krank und schlecht, dass sie an die Berentung denke.

Sie berichtete von ihrer Arbeit in einem Großraumbüro. Alle Kolleginnen und die Teamleiterin waren alle miteinander befreundet. Es sei eine sehr liebevolle, herzliche Atmosphäre gewesen. Sie hätte dort sehr gerne gearbeitet. Plötzlich hätte die Teamleiterin sich völlig verändert: „Ständig hatte sie mich kontrolliert. Immer hatte sie mich beobachtet. Plötzlich konnte ich ihr nichts mehr recht machen. Ich kann da nie wieder hingehen!“

In einer tiefen Entspannung, in der wir uns vorstellten, dass sie in ihrem Büro ist, machte es plötzlich den „großen Klick“: Die Teamleiterin hatte jahrelang keine Brille. Plötzlich brauchte sie eine Brille und diese hatte den gleichen Brillenrand, wie früher an der Brille ihrer Mutter: gelb-brauner dicker Hornrand. Die Mutter habe sie früher ständig beobachtet und kritisiert. Sie hätte der Mutter nie etwas recht machen können.

Ich empfahl ihr nach Hause zu gehen, sich einen Stapel Papier und einen Stift zu holen und in die Situationen als kleines Kind zu gehen. Diese bisher verdrängte, nicht erlaubte Wut auf die Kränkungen durch die Mutter bergeweise raus zuschreiben. Leichter ging dies, weil sie sich ein Bild von einem Engel hingestellt hatte und dem Engel wie eine Art Beichte gezeigt hatte

wie groß die Wut auf ihre Mutter noch in ihr war. Anschließend hatte sie den ganzen großen Berg Briefe verbrannt.

Ich empfahl ihr auch, dass sie einige Male auf ein großes Blatt Papier neben einander ein Bild von ihrer Mutter und ihrer Teamleiterin malt. Dadurch kann ihr Unterbewusstsein diese beiden Frauen leichter voneinander trennen. Auch diese Papiere dann verbrennen. Dies hatte sie ein paar Tage wiederholt. Zwei Wochen später fühlte sie sich wieder so gesund, dass sie anfangen konnte wieder zu arbeiten.

Wenn ich sie später gelegentlich beim Einkaufen traf, winkte sie mir von weitem zu: „es ist alles wieder in Ordnung“. Sie war glücklich, dass ihr Leben wieder angenehm weiterlief.

Eines Tages kam ein junger Mann als Patient zu mir. Auch er gebeugt und wie schwer krank. Er war monatelang auf wechselnden Stationen. Man habe keine wirkliche Diagnose gefunden, aber er sei immer noch so elend – er könne nicht arbeiten.

Bei diesem Patient haben wir den „Trigger“ schnell gefunden. Sein vorheriger Chef, der ihn sehr geschätzt hatte, war groß und schlank gewesen. Dieser Chef war in Altersruhestand gegangen. Der neue Chef kam ins Zimmer: er war klein und hatte einen dicken, runden Bauch. Einige Tage später wurde der Patient arbeitsunfähig in die Klinik eingeliefert. Nach Monaten war er genauso elend und arbeitsunfähig entlassen worden.

Hier konnten wir nach einigen Entspannungssitzungen dann finden, dass sein Vater klein war und einen runden Bauch hatte. Der neue Chef habe eine verblüffende Ähnlichkeit mit seinem Vater.

In seiner Kindheit hatte der Vater ihn abends oft zur Strafe auf Anzündholz knien lassen. Wenn er vor Schmerzen mit dem Körper nach oben ausweichen wollte, dann habe der Vater ihm mit der Haselnussrute über den Rücken geschlagen.

Nachdem wir diese Ähnlichkeit gefunden hatten, konnte auch dieser Patient sich gut einlassen, „bergeweise“ seine ganze bisher verdrängte Wut als Briefe raus zu schreiben und die Briefe zu verbrennen. In erstaunlich kurzer Zeit war er wieder völlig arbeitsfähig.

Aber nach etwa 4 Monaten, in denen er problemlos und wieder gerne gearbeitet hatte, war er eines Nachmittags eine halbe Stunde zu früh zur Therapiestunde gekommen: „Ich glaube ich habe einen Rückfall; ich glaube ich muss noch einmal in die Klinik.“

Dieses Mal konnten wir den „Trigger“ noch schneller herausfinden. In der Mittagspause war der Patient in der Kantine. Eine Teamleiterin hatte sich beim Essen ihm gegenüber gesetzt und habe etwas mit ihm besprechen wollen. „Plötzlich hat sich in meinem Kopf etwas verschoben. Ich konnte gar nicht mehr zuhören. Ich hatte nur Angst, dass ich aufspringe, über den Tisch fasse und ihr den Hals umdrehe. Das hat mich so erschreckt, dass ich nicht weiteressen konnte. Ich hab mein Essen in der Kantine wieder abgegeben und bin hier her gefahren. Ich glaube ich muss wieder in die Klinik.“

Wir konnten gemeinsam schnell erkennen, dass diese Frau dieselben dunkelbraunen Haare hatte, wie früher seine Mutter: eng zum kleinen Knoten zusammen gebunden. Seine Mutter habe

ihn früher nie geschlagen, aber sie erzählte abends dem Vater immer, was er heute verkehrt gemacht hatte. Der Vater hat ihn immer nur dann geschlagen, wenn die Mutter ihn abends verpetzte. Er musste nicht in die Klinik. Er war nach Hause gefahren und hatte sich sofort hingesetzt und seine ganze Wut als kleines Kind an seine Mutter raus geschrieben und die Briefe verbrannt. Er hatte sich beim Schreiben seinen Teddybär, den er schon seit seiner Kindheit immer bei sich hatte und der auch mit in dem Klinikum war, auf seinen Schreibtisch gesetzt und hat sich beim Schreiben vorgestellt, dass er seine Wut dem Teddybär zeigt. Dann konnte er leichter seinen inneren Widerstand überwinden. Am nächsten Tag konnte er wieder völlig normal arbeiten gehen.

Und wieder:

Es geht nicht um die Eltern!

Es geht darum, die chemischen Stoffe aufzulösen, die noch in meinem Körper liegen.

Bei dem meditativen Schreiben scheint sich im Unterbewusstsein eine Ebene zu öffnen und auszuheilen, die durch „kluges Überlegen“ nicht erreicht werden kann. Ich hatte in der ganzen langen Zeit meiner Arbeit niemanden erlebt, der durch Überlegen wirklich gesund geworden ist.

Es gibt noch viele solche Geschichten in unzähligen Variationen. Aber ich denke, dass diese zwei Fälle genügen um zu verstehen, wie schnell die chemischen Stoffe aus der Amygdala hochfahren können, ausgelöst durch solche „albern banale kleine Trigger“ und dass es Zeit bedarf, dies alles aufzulösen und in Energie und Frieden zu verwandeln.

Umwandlung

Das meditative Schreiben ist in solch einer krankmachenden Drucksituation eine wertvolle Hilfe, den „Überdruck“ zunächst abzubauen. Dann kann ich wieder in Ruhe zu mir selber finden. Viel wichtiger ist es, dass wir lernen müssen, die sogenannten „bösen“ Emotionen umzuwandeln in Energie, Wärme, Frieden und eine mich umhüllende schützende Energieausstrahlung.

**Wenn ich den Mut habe,
mitten in die unliebsame Emotion hineinzugehen,
die Emotion in mir tief hinunter fallen zu lassen,
den Druck zu spüren,
mich dem Druck zu öffnen
und mich mit dem Druck auszudehnen,**

**dann ist in Bruchteilen einer Sekunde
diese Emotion verwandelt
in tiefen Frieden und eine mich umhüllende,
beschützende Wärme und Energie.**

Zunächst entsteht meist ein heftiger Widerstand dagegen! Diesen Widerstand kann ich leichter überwinden, wenn ich mir

vorstelle, dass Jemand neben mir ist, dem ich diese Wut zeigen kann und bei dem ich sicher bin, dass er in seinem Bewusstsein soweit entwickelt ist, dass er nicht mehr bewertet.

Gitta Mallász war Gastdozentin am C. G. Jung Institut Zürich. In ihrem Buch¹⁵ schreibt sie auf Seite 168:

„Es gibt nichts Schlechtes. Es gibt nur noch nicht umgewandelte Kraft! Das Böse ist das Werdende, aber noch nicht geformte Gute. Umsonst flieht Ihr vor dem Bösen – es gibt nichts Böses.

Und auf Seite 171: *„Nur noch nicht verwandelte, ungebrauchte Kraft verwüistet, vergiftet und zerstört! Es gibt nichts Schlechtes. Es gibt nur noch nicht umgewandelte Kraft!“*

Siehe auch: „Der Schmerz“ von Herrmann Hesse.“ auf Seite 94; als auch auf Seite 53/54 „Tibets weise Frauen“ von Tsültrim Allione sowie Lichtkörper Arbeit: „Befreiung der Emotionen“ auf Seite 73

**Die Wut an sich ist weder gut noch böse.
Sie ist nichts als reine Energie.**

**Gut oder böse ist,
was ich mit dieser Energie mache.**

Zitate

”

Man wird nicht dadurch erleuchtet, indem man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern durch Bewusstmachung der Dunkelheit.

Carl Gustav Jung

Anfänger glauben, dass sie Gott erreichen, wenn sie nach oben hochgehen. Das ist eine Sackgasse, in der sie hängenbleiben. Gott kann man nur ahnen, wenn man nach unten zum Hara geht und dort seine weiße und seine schwarze Seite zusammenbringt.

Karlfried Graf Dürckheim

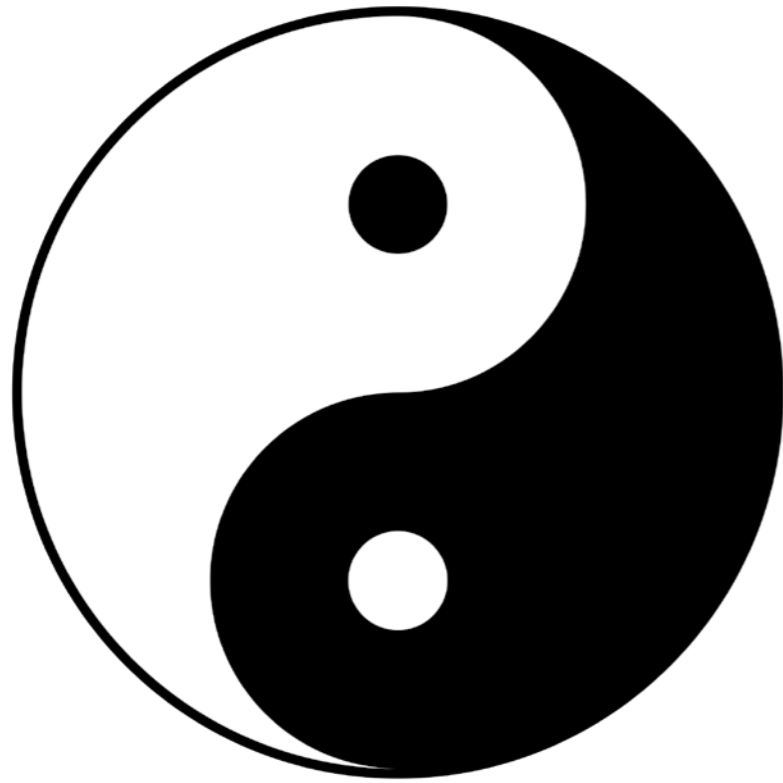
Das Wort Buddha heißt auf Deutsch übersetzt: der Erwachte. Jesus war auch ein Erwachter – also ist Jesus auch ein Buddha.

Willigis Jäger

Nur wer sich mit dem Tod auseinandersetzt, ist frei für ein Leben ohne Angst.

Dr. med. Elisabeth Kübler-Ross

”

**Yin**

*schwarz
Dunkelheit
Nacht
Erde
Schatten
Wut
unten
kalt*

Yang

*weiß
Licht
Tag
Himmel
Sonne
Liebe
oben
heiß*

Balance

Es ist nichts verkehrt an weiß und schwarz. Es ist die natürliche Dualität der Existenz. Die eine Seite kann ohne die andere Seite nicht existieren. Die Aufgabe ist, in der Balance zu bleiben. Krank macht, wenn die Balance kippt – gleichermaßen, ob es in die eine oder in die andere Seite kippt. Heilung findet in der Mitte statt.

**Die Mitte zu finden
ist ein Weg.**

**Immer in der Mitte
zu bleiben ist eine
Lebensaufgabe.**

Licht-Körper Meditation

Meine geführten Meditationen »Licht-Körper-Arbeit*« können bei der Arbeit, die alten verdrängten Emotionen in Frieden und Energie zu verwandeln, weiterhelfen.

Audio 1 – Einsortieren

Audio 2 – Befreiung der Emotionen

Audio 3 – Die dunkelrote Lotusblüte

Audio 4 – Bardo Thödröl

Audio 5 – Mantra der Unsterblichkeit

*) zu finden online unter www.fuenf-koerper-forschung.de und auf [youtube.de](https://www.youtube.de).

Bevor Sie das Audio 1 „Einsortieren“ anhören, möchte ich Ihnen die kleine Übung von Seite 12 empfehlen:

Strecken Sie beide Arme soweit wie möglich nach rechts und links. Gehen Sie mit Ihrer gesamten Achtsamkeit in Ihre Handflächen und führen Sie diese langsam und aufmerksam aufeinander zu. Dies wird eine Zeit lang ohne irgendein Gefühl sein und immer wieder wird es sich nach einem gewissen Abstand so anfühlen, als ob in der Luft zwischen Ihren Handflächen ein ganz feiner Widerstand ist. Vielleicht kann man hier die unterschiedlichen feinstofflichen Körper fühlen.

Prof. Joachim Bauer schreibt in seinem Buch »Das Gedächtnis des Körpers«, dass man auch zur Seite dissoziieren kann. Der Volksmund sagt: „Der ist neben sich.“ Mit den vier vorgestellten Händepaaren kann man erstaunlich gut erkennen auf welche Seite man dissoziiert ist. Und man kann es heilen und in seine Mitte zurückfinden.

Erklärung zum Audio 2 »Befreiung der Emotionen«

Das Annehmen der bisher unbewussten negativen Emotionen – unseres Schattens – geht am Anfang immer schwer. Laut C. G. Jung hat dieser eine geradezu dämonische Dynamik. Es geht leichter, den meist heftigen inneren Widerstand gegen diese unliebsamen Emotionen abzubauen und die Emotionen anzunehmen, wenn man jemanden neben sich hat, bei dem man ganz sicher ist, dass derjenige nicht mehr bewertet.

In einem Traumatherapie-Seminar hatte die Leiterin gesagt, man solle sich einen Engel dazuholen. In Lindau – in der großen Therapeuten-Tagung – hatte eine andere Lehrerin gesagt, man solle die große göttliche Mutter dazuholen. Anselm Grün sagte in seinem Vortrag in Tübingen: „Warum glaube ich, wenn ich dem Mörder, der in mir ist, begegne, dass ich ihn nicht Jesus zeigen darf? Warum glaube ich, wenn ich den Mörder in mir treffe, dass ich ihn vor mir selber und vor Jesus verstecken muss?“ Jeder muss sich abspüren, zu wem er am meisten Vertrauen haben kann. Aber es muss jemand sein, bei dem man ganz sicher ist, dass derjenige in seinem Bewusstsein so weit entwickelt ist, dass er nicht mehr bewertet und nicht mehr verurteilt. Dann wird man aufhören, sich unbewusst selber zu verurteilen und deshalb zu dissoziieren.

Diese Arbeit an den Emotionen beruht auf der Technik von Dzogchen – einer hochwirksamen tibetischen Geheimtechnik. Im Dzogchen werden vier Wege beschrieben, wie man mit den negativen Emotionen umgehen kann. Dudjom Rinpoche erläutert diese Wege, indem er die negativen Emotionen einer giftigen Pflanze gleichsetzt:

Weg 1 – Der Pfad der Entsagung

Das bedeutet, dass bestimmte Geisteszustände angenommen und andere abgelehnt werden, wobei positive Zustände entwickelt und negative Zustände mit Gegenmitteln behandelt werden.

Eine Gruppe von Leuten entdeckt, dass eine giftige Pflanze im Garten wächst. Sie geraten in Panik, als sie die Gefahr erkennen, und wollen die Pflanze abschneiden.

Weg 2 – Der Pfad der Reinigung

Auf dem Pfad der Reinigung wird das Negative an sich nicht abgelehnt, sondern stattdessen gereinigt, sodass sich seine ursprüngliche reine Natur enthüllt.

Es kommt eine andere Gruppe von Leuten, die ebenfalls die Gefahr erkennen. Doch sie wollen die Pflanze nicht nur abschneiden, sondern die verbleibenden Wurzeln mit heißer Asche oder kochendem Wasser bedecken, um jedes weitere Wachstum zu verhindern.

Weg 3 – Der Pfad der Verwandlung

Auf dem Pfad der Verwandlung nimmt man die Energie negativer Zustände zu Hilfe, um diese in ihre erleuchteten Aspekte zu verwandeln. Hier wird Negativität weder abgelehnt noch gereinigt, denn ihr Wesen ist bereits rein.

Als nächstes erscheint eine Gruppe von Doktoren. Als sie diese Pflanze sehen, erschrecken sie nicht, sondern freuen sich sogar sehr, da sie genau dieses Gift gesucht hatten. Sie wissen wie man Gift in Medizin verwandelt, anstatt es zu vernichten.

Weg 4 – Der Pfad der Selbstbefreiung

Selbstbefreiung heißt, dass alles was sich im Erfahrungsbereich manifestiert, einfach sein darf wie es ist und man im unveränderlichen Zustand des Gottesbewusstseins verweilt. Ohne Festhalten, ohne Anhaftung, ohne Anstrengung befreit sich alles was spontan auftritt, spontan von

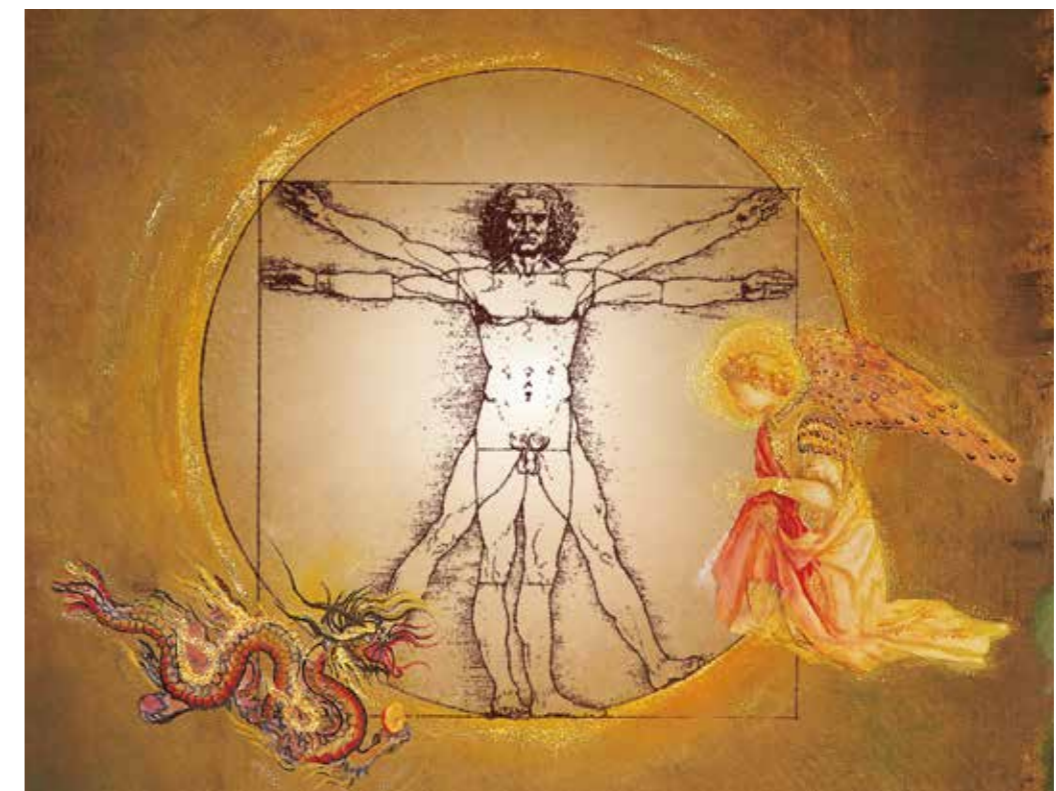
selbst. Relative Erscheinungen werden einfach im Entstehen in sich selber befreit, sodass keine Entsagung nötig ist. Da der ursprüngliche absolute Zustand nicht von relativen Erscheinungen getrübt werden kann, muss nichts gereinigt werden.

Schließlich fliegt ein Pfau heran. Er tanzt vor Freude, als er das Gift sieht, verspeist die giftige Pflanze auf der Stelle, und verwandelt sie in Schönheit.

Patrul Rinpoche schreibt in »Eine Abhandlung heilsam am Anfang in der Mitte und am Ende«:

Das Herzjuwel der Erleuchteten

**Verfolge nicht die Person, die die Emotionen hervorruft.
Verfolge die Emotion bis in die Mitte hinein. Dann wird Klarheit alle Arten von Wesen erreichen!**

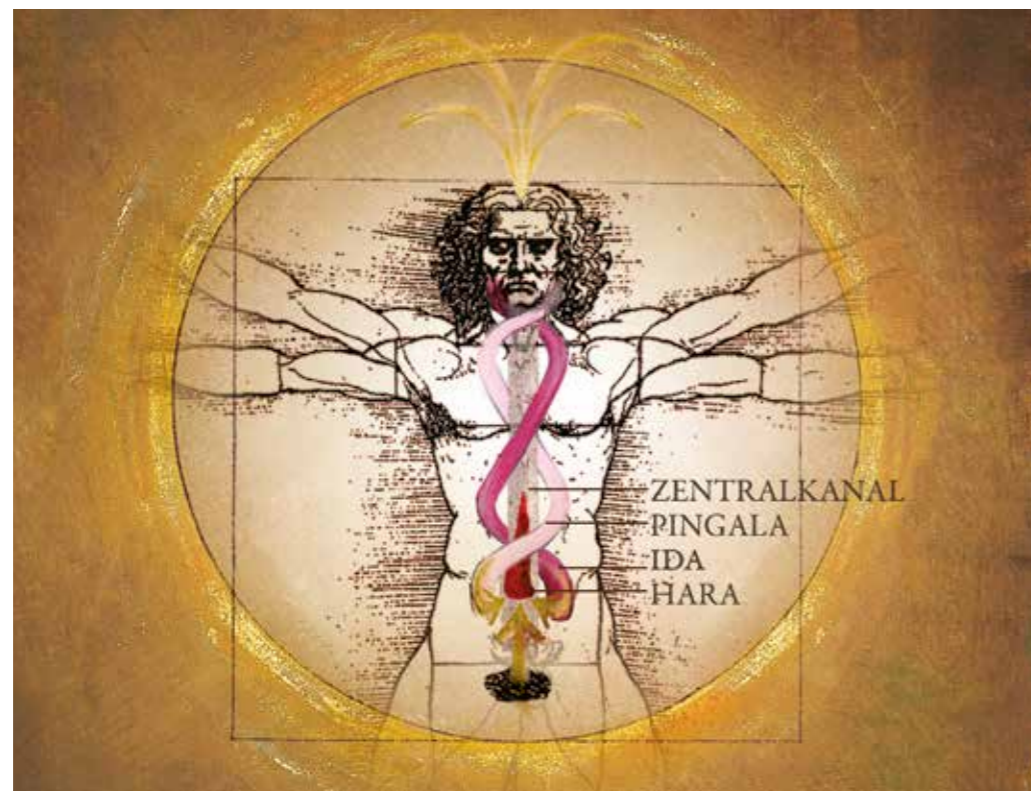


Erklärung zum Audio 3 »Die dunkelrote Lotusblüte«

Die chinesische Medizin arbeitet mit Meridianen. Es gibt Atlanten, in denen unzählige Meridiane beschrieben sind. Meridiane sind Bahnen, in denen unsere Energie fließt. In der Mitte der rechten und der linken Fußsohle sei – nach mehreren Berichten – ein Zentrum, das Energie aus der Erde aufnehmen könne. Von dort aus würden rechts und links an der Innenseite der Beine zwei Energiekanäle die Energie nach oben leiten. Am tiefsten Punkt des Beckenbodens würden sich diese beiden Energiebahnen treffen und den Zentralkanal bilden.

Vermutlich aus diesem Grund hat Thich Nhat Hanh eine ganze Reihe Achtsamkeitsübungen bei denen man Kontakt mit der Erde aufnimmt. Deshalb ist auch in allen geführten Lichtkörper-Meditationen am Anfang betont, dass man Kontakt mit der Erde aufnehmen soll.

Von den vielen Meridianen scheinen vier besonders wichtig zu sein. Der erste Meridian, der Zentralkanal oder Sushumna. Er beginnt beim



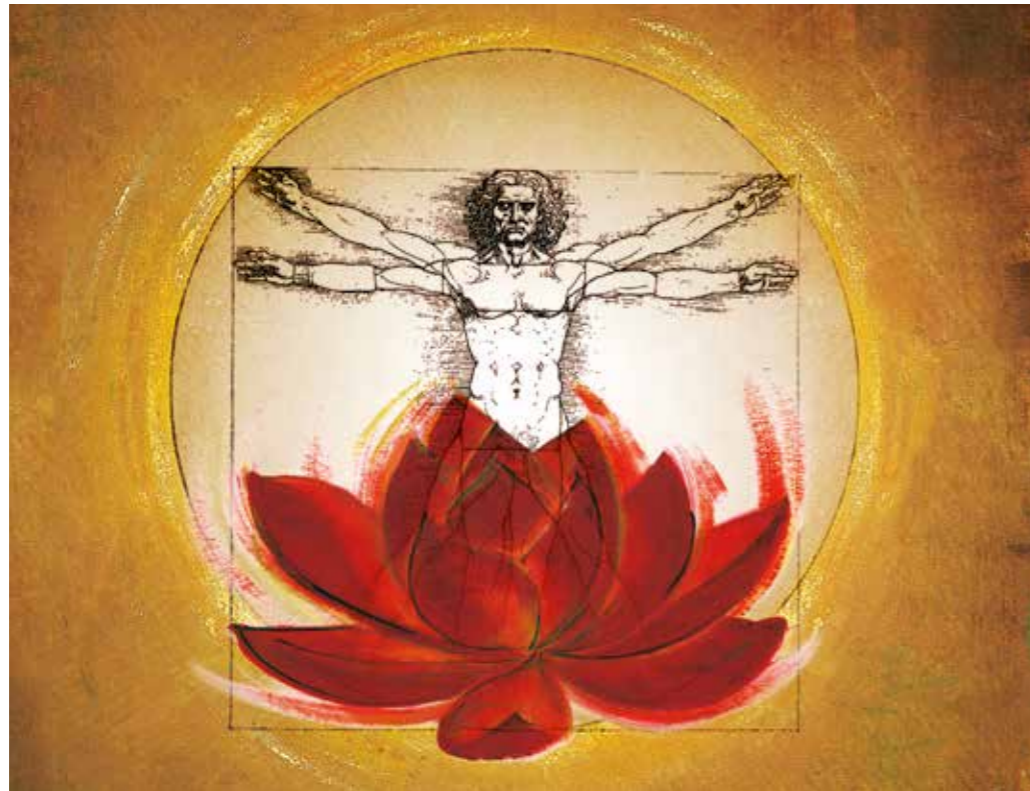
Mann am tiefsten Punkt des Beckenbodens und bei der Frau in der Scheide – hinter dem Gebärmuttermund. Er geht durch den ganzen Körper, den Hals, den Kopf und durch die Fontanelle bis 20 cm über den Kopf. Bei Menschen, die noch nicht an sich gearbeitet haben, sei der Zentralkanal geschlossen und wie verklebt – wie ein Luftballon ohne Luft. Im Zentralkanal sei unser Yin und unser Yang, unser Weiß und unser Schwarz.

Der zweite und der dritte Meridian gehen als zwei Kanäle, Ida und Pingala, vom Rachenraum in Spiralförmigkeit nach unten. Der vierte Meridian wird Kundalini genannt. Diese Bahnen sind auch im »Tibetanischen Totenbuch¹¹« beschrieben.

Befreiung vom Druck der unliebsamen Emotionen kann nur erreicht werden, wenn diese Bahnen geöffnet werden:

Atmen Sie rechts und links in die beiden Seitenkanäle, Ida und Pingala, bis tief in den Beckenboden hinunter. Atmen Sie von tief unten im Zentralkanal langsam nach oben aus. Stellen Sie sich vor, dass dieser Kanal sich dabei aufrichtet. Nach und nach wird sich der Zentralkanal öffnen. Dabei werden von Zeit zu Zeit alte Emotionen frei werden. Wenn Sie den Druck dieser Emotionen sich ausdehnen lassen, können Sie mit dieser freiwerdenden Energie den Zentralkanal noch ein Stück weiter öffnen. Patanjali – der große Philosoph – hat in den »Yogasutren« die Weisheit der Menschheit beschrieben. Patanjali hat die Arbeit mit der Atmung an den Energiebahnen des Körpers entwickelt. In dieser Meditation sind Gedanken aus seiner Philosophie miteingeflossen. Auch Jesus soll mit dieser Atemtechnik an seinen Energiekanälen gearbeitet haben (Yogananda – Autobiografie eines Yogi).

Im Verlauf des Zentralkanals – etwa im Gebiet zwischen den Augenbrauen – liegt die Zirbeldrüse. Wenn sich der Zentralkanal langsam öffnet kann sich auch langsam die Zirbeldrüse und dadurch das Bewusstsein öffnen. Je mehr Sie üben, desto größer können innerer Frieden und innere Energie werden.



Erklärung zum Audio 4 »Bardo Thödröl«

Während meiner Arbeit als Psychotherapeutin hatte ich insgesamt 3 Patientinnen, die berichtet hatten, dass sie schon klinisch tot gewesen waren. Zwei, die klinisch kürzere Zeit lang tot gewesen waren, berichteten ganz überschwänglich, dass es das Schönste in ihrem Leben gewesen sei. Sie hätten nicht eine Sekunde lang ihr "Ich-Bewusstsein" verloren. Sie hätten überall laufen und von außen beim Reanimieren zuschauen können. Sie hätten nicht wieder in ihren Körper hineingewollt. Doch plötzlich wären sie wieder bei sich gewesen.

Nur eine berichtete etwas anderes. Sie sei sehr lange Zeit klinisch tot gewesen. Diese Patientin war damals extrem korpulent. Sie habe das Zuschauen beim Reanimieren nicht ertragen, wie ihr extrem dicker Körper immer wieder hochgehüpft sei. Sie berichtete: sie hätte nie wieder in diesen dicken Körper hineingewollt. Sie habe sich umgedreht und sei weggerannt. Plötzlich stand sie vor einer weißen und einer schwarzen Gestalt –

beide gleich groß. Sie wollte zu der weißen Gestalt. Das ging aber nicht, weil von beiden Gestalten eine genau gleichstarke Anziehungskraft ausging. Sie habe versucht die schwarze Gestalt wegzuschieben, in der Hoffnung, dass sie dann zur weißen Gestalt gehen könne. Da sei plötzlich ihre Großmutter gekommen, die seit 4 Jahren tot war. Die Großmutter habe gesagt*: „Du darfst noch nicht zu uns. Es ist noch nicht Deine Zeit. Du musst noch einmal zurück“.

*(Auch Carl G. Jung schrieb in seinen Memoiren, dass nach seinem Herzinfarkt seine Großmutter ihn mit denselben Worten wieder zurückschickte.)

Die Patientin war damals zu mir gekommen, weil sie sich nach ihrem Nahtoderlebnis umbringen wollte. Sie wollte ihren dicken Körper nicht mehr. Sie wollte zu ihrer Großmutter und zu der weißen Gestalt. Die Patientin fragte in ihrer ersten Stunde, ob dann die schwarze Gestalt auch wiederkommen würde? Dieser Gedanke würde ihr Angst machen und halte sie vom Selbstmord ab.

Diese Patientin wusste nichts über den Buddhismus, noch weniger wusste sie, dass das, was sie erlebt hatte, genauso im »Tibetanischen Totenbuch« beschrieben steht.

In dieser Zeit war im Stuttgarter Lindenmuseum eine monatelange sehr ausführliche Ausstellung vom buddhistischen Institut in Heidelberg über das »Tibetanischen Totenbuch«. Dort gab es auch einen Meditationsraum. Ich war zunächst erstaunt zu sehen, dass dort zwei Altäre waren. Bei einem Altar war ein Bild von einem großen, schwarzen, erschreckend aussehenden Wesen und am anderen Altar war ein Bild mit einem weißen Wesen, das ein wenig ähnlich aussah, wie im Christentum die Engel. Allerdings hatte dieses Wesen keine Flügel, sondern 1000 Arme und Hände, damit es überall helfen kann – aber so nebeneinandergemalt, dass es fast wie Flügel aussah.

Inzwischen habe ich diese zwei Altäre in mehreren buddhistischen Meditationsräumen gesehen. Das schwarze Wesen ist Mahakala (Maha = groß und Kala = schwarz). Mahakala ist der heilige Bodhisattva, der große Beschützer. Das weiße Wesen – Avalokiteshvara – ist der Bodhisattva des

unendlichen Mitgeföhls. Beide sind nicht oben oder unten, links oder rechts, gut oder böse. Es geht darum, beide Wesen in der eigenen Mitte zusammenzubringen. Mit der dadurch entstehenden Energie kann man dann seine Energiekanäle langsam öffnen.

(Im Internet findet man viele Bilder von beiden Bodhisattwas und man kann viele heilige Lobgesänge unter „Mahakala Puja“ oder „Mantra des Avalokiteshvara“ anhören)

In mehreren Vorträgen hörte ich in der dortigen Ausstellung, dass unser wichtigster Energiekanal der Zentralkanal sei – er beginne am tiefsten Punkt des Beckenbodens und würde bis ca. 20 cm über die Fontanelle hinausgehen. In diesem Kanal sei meine weiße und meine schwarze Energie. Bei Menschen, die noch nicht an diesem Kanal gearbeitet hätten, sei dieser Kanal zu, wie ein Luftballon ohne Luft – wie verklebt. Wenn man am Öffnen dieses Kanals arbeitet, öffnet sich ein kleiner Teil des Kanals und die weiße und die schwarze Seite kommen gleichermaßen ins Bewusstsein. Wenn man dann beide Seiten ohne Bewertung ineinander übergehen lässt, verwandeln sich diese miteinander in Energie, mit der ich den Zentralkanal wieder ein kleines Stück öffnen kann. Nur wenn man diese Übung jahrzehntelang macht, kann der Zentralkanal – und damit mein Bewusstsein – ganz aufgehen.

Wenn jemand stirbt der seinen Zentralkanal noch nicht geöffnet hat, wird dieser im Moment des Sterbens aufklappen, hörte ich in mehreren Vorträgen. Die weiße und die schwarze Energie würden sich herauslösen und wie Wesen vor einem stehen. Wer die schwarze Seite dann wegschieben will, wird diese Seite mit Energie aufladen.

Laut »Tibetanischen Totenbuch« gehe es darum, beide Seiten gleichermaßen zu sehen, sie nicht zu bewerten und sie gleichermaßen ineinander übergehen zu lassen. Dann lösen sie sich als Energie ineinander auf und man kann sie als Erfahrung mitnehmen. Nur dann wird Frieden entstehen. Wer seinen Zentralkanal bis er stirbt ganz geöffnet hat, sei frei.

Audio 5 »Om Tryambkam – Mantra der Unsterblichkeit«

Dieses Mantra aus der Rigveda vermittelt ein neues Bewusstsein vom Übergang am Ende des Lebens. Dieses Bewusstsein schenkt die Freiheit für ein Leben ohne Angst.

Die Erklärung vom Dalai Lama dazu: „Dies ist ein heilendes und nährendes Mantra und in gewissem Sinn das Herz der Vedas. Die durch dieses Mantra erweckten Heilkräfte senden ihre Kraftwellen vom Körper zur Psyche und von der Psyche zur Seele“.

Bewusster zu werden ist eine Lebensaufgabe.

Audio 1 – Einsortieren

<https://youtu.be/Dh2w8fb26SY>

Audio 2 – Befreiung der Emotionen

<https://youtu.be/HK-qF2N7sM>

Audio 3 – Die dunkelrote Lotusblüte

<https://youtu.be/Dh2w8fb26SY>

Audio 4 – Bardo Thödröl

<https://youtu.be/HK-qF2N7sM>

Audio 5 – Mantra der Unsterblichkeit

<https://youtu.be/HK-qF2N7sM>

(zu finden online unter www.fuenf-koerper-forschung.de und auf [youtube.de](https://www.youtube.de))

Erfahrungsberichte

Ich heiße Elke. Ich bin 33 Jahre alt. 1997 wurde bei mir die Diagnose Multiple Sklerose gestellt. Kurz nach der Diagnosestellung lernte ich "mich in mich einzusortieren". Drei Jahre ging es mir - ohne jede Symptome - sehr gut.

Ich verliebte mich vor einiger Zeit in einen liebevollen Mann. Ich zog zu ihm - etwa 500 Kilometer entfernt. Es ging mir gut und ich vergaß darauf zu achten, ob ich "in mir" bin.

Vor drei Wochen hat mein Freund mich relativ plötzlich und unvorbereitet verlassen. Er ging zu seiner Frau und seinen beiden Kindern zurück. Ich fand nur einen Zettel von ihm in der Wohnung. Ich ging in meiner Not zunächst zu meiner Mutter zurück. Vor zwei Wochen hatte ich plötzlich Sprachstörungen, mein linker Arm war gefühllos, schwach und fast gelähmt und mein linkes Bein knickte beim Laufen ein. Meine Ärztin diagnostizierte einen akuten MS-Schub.

Noch am selben Tag lieh mir meine Freundin die CD »Licht-Körper-Arbeit«. Beim ersten Mal Hören spürte ich sehr deutlich, dass ich weit "neben" und "über" mir war. Obwohl ich früher regelmäßig geübt hatte, "in mir" zu sein, musste ich die CD zweimal hören und aktiv mitmachen, bis ich das Gefühl hatte, wieder ganz in mir zu sein. Plötzlich waren alle Symptome der Multiplen Sklerose vollkommen weg. Einige Freunde von mir gingen am selben Tag in die Sauna. Obwohl ich wusste, dass Sauna

gar nicht gut bei Multipler Sklerose ist, ging ich mit. Ich achtete in der Sauna sehr darauf, immer "in mir" zu sein. Die MS-Symptome traten nicht mehr auf.

Ich konnte beim Üben mit der CD deutlich den roten Faden durch mein Leben erkennen: Als ich 7 Jahre alt war, verließ mich mein 23-jähriger Bruder, der liebevoll zu mir war, ganz plötzlich und unerwartet. Die Mutter hatte mich in die Wirtschaft geschickt, um den Bruder zu suchen und heimzuholen. Ich fand den Bruder nicht in der Wirtschaft. Ich fand den Bruder nirgends und ging wieder heim. Eine Stunde später kam die Polizei, um seinen Tod zu melden. Den Rest des Tages saß ich zusammengesauert in einem Schrank mit dem Gefühl: Ich bin schuld.

Als ich 16 Jahre alt war, verließ mich mein Vater, der liebevoll zu mir war, relativ plötzlich und unerwartet. Ich hatte damals meinen ersten Freund und kam oft abends sehr viel später heim, als es erlaubt war. Papa hatte sich furchtbar darüber aufgeregt. Plötzlich wurde er krank und mußte ins Krankenhaus. Einige Tage später, als ich ins Krankenhaus kam, erfuhr ich, dass er gestorben war. Der Schock war unvorstellbar: Ich bin schuld.

Die ersten Symptome der Multiplen Sklerose waren aufgetreten, kurz nachdem ich relativ plötzlich und ohne ihn vorbereitet zu haben, meinen Mann verlassen hatte. Ich hatte mich nicht genug geliebt gefühlt. Er sagte, dass ich schuld sei.

Als mich jetzt mein Freund so plötzlich verlassen hatte, traf dies - ohne dass mir das zunächst bewusst war - voll in diese alte Wunde. Der Schmerz war so unerträglich, dass ich ihm schnell weit "neben" und "über" mir ausgewichen bin, um ihn nicht spüren zu müssen.

Als ich wieder "in mir" war, spürte ich zunächst einen fast nicht aushaltbaren Schmerz, vermischt mit Trauer. Die vielen Schuldzuweisungen machten mich zudem noch wütend. Da ich mich so schuldig fühlte, durfte ich keine Wut spüren. Aber je größer das Schuldgefühl wurde, umso größer wurde die Wut. Mit der Wut wuchsen aber wieder die Schuldgefühle.

Nachdem ich verstanden habe, worum es geht, bin ich bereit, mich diesem Schmerz zu stellen. Je mehr ich mich bewusst diesem Schmerz und den Gefühlen stelle, umso erträglicher werden sie. Es ist wie eine Erlösung.

Es ist mir wichtig meine Erfahrungen weiterzugeben. Vielleicht kann ich damit anderen Menschen helfen.

Ich heiße Richard. Ich lebe im Ausland, habe aber in Hamburg noch eine Wohnung. Da ich Zahnprobleme hatte, vereinbarte ich Termine bei meinem Zahnarzt in Hamburg. Ich hatte auch noch andere Angelegenheiten, die ich dort erledigen wollte.

Als ich in meiner kleinen Wohnung war, kam ich in einen Zustand, den ich gar nicht an mir kannte. Einerseits war ich plötzlich so ohne Antrieb, dass ich die Termine beim Zahnarzt nicht wahrnehmen konnte. Ich konnte mich nicht einmal von diesen Terminen abmelden. Andererseits spürte ich in mir einen solchen Druck, dass ich am liebsten aus allem Kleinholz gemacht hätte. Ich wusste nicht, was mit mir los war. Ich fühlte mich eigentlich psychiatriereif.

Eine Bekannte, die mich besucht hatte, legte, kurz bevor sie meine Wohnung verließ, die CD »Licht-Körper-Arbeit« auf. Ich ließ mich auf die CD ein und spürte, wie ich in kurzer Zeit ruhiger wurde. Drei Wochen lang hörte ich jeden Tag ein bis drei Mal diese CD an. In kurzer Zeit war ich wieder völlig normal. Ich konnte neue Zahnarzttermine vereinbaren und alle meine Angelegenheiten in Hamburg erledigen. Selbst die Schmerzen, die ich seit längerer Zeit in meiner rechten Hüfte hatte, waren verschwunden.

Ich war so dankbar für die CD »Licht-Körper-Arbeit«, dass ich meiner

Bekanntem kurz vor meiner Abreise nach Hause ins Ausland einen Blumenstrauß schenkte, als ich ihr die CD zurückbrachte.

Ich heiße Eva und bin 43 Jahre alt. Als ich 14 Jahre alt war wurde bei mir Diabetes mellitus festgestellt. Mit Sorgen hatte ich beobachtet, dass seit etwa 4 Jahren keine Pulse der Blutgefäße an meinen Beinen zu spüren und auch bei der Doppleruntersuchung keine Pulse mehr zu finden waren. Seit einigen Monaten mache ich häufig die Übungen der CD »Licht-Körper-Arbeit«. Vor zwei Wochen haben die Ärzte bei einer Kontrolluntersuchung die Pulse der Blutgefäße an meinen beiden Beinen wieder gut fühlen können. Die Ärzte waren sehr überrascht. Ich bin froh und dankbar.

Carola – Als mein Vater mich mit 12 sexuell missbrauchte, spürte ich deutlich, wie "Etwas" mit großer Vehemenz an meinem Genick aus meinem Körper herausfuhr und in einem großen Bogen weit über meinen Kopf ging.

Heute bin ich 38 Jahre alt und komme langsam wieder "in mich hinein". Ich höre jeden Abend die CD »Licht-Körper-Arbeit«.

Christina – Gedanken und Beobachtungen im Altersheim

Ich bin Altenpflegerin im Altersheim und mir ist schon seit langer Zeit aufgefallen, dass die meisten der alten Menschen, die körperlich recht fit und rüstig sind, geistig dement und verwirrt sind. Die alten Menschen, die körperlich starke Schmerzen haben oder im Rollstuhl sitzen sind dafür aber fast immer geistig ganz klar und wach. Ich sprach auch mit einer

Bekannten über diese Beobachtungen. Diese Bekannte ist in einem sehr großen Altersheim. Sie achtete darauf und berichtete mir dann von derselben Beobachtung.

Beim Lesen des Berichtes von Dr. med. I. Maier kam mir bei der Stelle, an der Menschen mit einem Haus verglichen werden der Gedanke, ob die Menschen, die einen kaputten Körper haben und im Rollstuhl sitzen, ihre verdrängten Emotionen ganz tief in ihren Körper geschoben haben. Dafür kann dann der Kopf klar bleiben. Und ob die Menschen, die ihre verdrängten Emotionen nicht so tief in den Körper vergraben haben, das Aufsteigen der verdrängten Emotionen ins Bewusstsein unbewusst dadurch verhindern, dass der Kopf verwirrt wird. Die zwei einzigen Menschen, die ich erlebt habe, die über 90-jährig körperlich und geistig fit waren, waren Menschen, die an sich gearbeitet hatten und ihr Leben lang "ihre Dinge" angeschaut hatten.

Als Ergänzung Ihres Berichtes möchte ich Ihnen einen Auszug aus dem Buch: »Die Aussendung des Astralkörpers«¹⁴ von Sylvan. J. Muldoon und Hereward Carrington senden. S. J. Muldoon (1903 - 1971) erlebte als junger Mann in einer Ausnahmesituation ein ungewolltes "Aussteigen" aus seinem Körper. Später hatte er viele Jahre lang bewusst geübt "aus sich heraus" zu steigen und "in sich hinein" zu kommen.

„ ... wenn man zu Beginn der Astralwanderung bei Bewusstsein ist, hat man das Gefühl, man klebe fest, man stecke fest in einer Lage, in der man sich nicht bewegen kann. Dabei ist es eine bemerkenswerte Tatsache, dass man vielleicht bei Bewusstsein, aber außerstande ist, sich zu bewegen. Diesen Zustand nenne ich »astrale Starre«, da noch kein anderes Wort gebildet worden ist, um ihn zu bezeichnen. Die astrale Starre kann sowohl bei, als auch ohne Tätigkeit der Sinne eintreten und mit oder ohne Bewusstsein, denn sie ist die unmittelbare Auswirkung der Lenkung durch das Unterbewusstsein. Schließlich ließ das Gefühl

des Festgeklebtseins nach, wurde aber durch ein anderes, ebenfalls unangenehmes Gefühl ersetzt: durch das des Schwebens. Gleichzeitig begann mein ganzer erstarrter Körper – ich dachte, es sei mein physischer Körper; es war aber mein Astralkörper – mit großer Geschwindigkeit in Schwingungen zu geraten, und zwar bewegte er sich auf und ab, und ich fühlte einen starken Druck im Nacken, in der Gegend des verlängerten Marks. Dieser Druck wurde sehr stark, wiederholte sich in regelmäßigen Abständen und er schien meinen Körper in Schwingungen zu bringen. All dies erschien mir wie ein seltsamer Albtraum in völliger Dunkelheit, denn natürlich wusste ich nicht, was vor sich ging. In all diesem Durcheinander von seltsamen Empfindungen – des Schwebens, Schwankens und Zerrens am Kopf – begann ich Geräusche zu hören, die mir ein wenig bekannt und weit entfernt zu sein schienen. Das Gehör begann wieder, Laute wahrzunehmen. Ich versuchte, mich zu bewegen, konnte es aber immer noch nicht, als ob ich unter dem Einfluss einer übermächtigen und leitenden Kraft wäre. Kaum konnte ich wieder hören, als ich auch plötzlich sehen konnte. Und ich war sehr erstaunt! Mit Worten kann ich mein Erstaunen unmöglich wiedergeben. Ich schwebte! Ich schwebte in der Luft, in steifer waagrecht Lage, ein paar Fuß über dem Bett.“



Eine Darstellung aus dem ägyptischen Totenbuch

Erklärung zur Lilith

Die Veden auf Sanskrit gelten als die älteste Sammlung heiliger Schriften. In den Veden hat Gott aus Lehm zwei Menschen erschaffen: Adam und Lilith. Da Lilith aus demselben Material war wie Adam, wollte sie gleichberechtigt sein und sich nicht unterordnen. Da bat Adam Gott, dass er ihm eine Frau gebe, die ihm untertan sei. So erschuf Gott Eva aus der Rippe von Adam. So gilt Eva als die zweite Frau Adams.

Obwohl Lilith schwarz und zornig geschildert wird, stehen tausend Lobpreisungen der Lilith in den Veden.*

*(>>Die Lobpreisungen der Lilith<< zu finden auf YouTube: <https://youtu.be/XwZFoTrES78>)

Die erste Übersetzung der Veden sei in die aramäische Sprache in den Talmud – ein bedeutendes Schriftwerk des Judentums – gewesen. Eine Patientin, die aramäisch studiert hatte und einen Talmud besaß, hatte mir versichert, dass im Talmud Adam noch die schwarze und die weiße Frau gehabt hatte. Außerdem hatte sie mir versichert, dass im Talmud noch die tausend Lobpreisungen der Lilith stehen. Auch Jesus hat aramäisch gebetet und gepredigt.**

** (Das »Vater Unser« in aramäisch, viele Clips zu finden auf YouTube)

Die nächste Übersetzung war ins Hebräische. In der Thora hat Adam noch seine zwei Frauen, aber es fehlen die tausend Lobpreisungen der Lilith.

Vor der Inquisition wären die christlichen und die islamischen Gelehrten befreundet gewesen. In Cordoba und in Byzanz hätten sie gemeinsam die alten, heiligen Schriften übersetzt. Dabei hätten die Moslems bei der Übersetzung ins Arabische – für den Koran und die Christen ins Lateinische für die Bibel, Lilith rausgenommen. Sie haben nur die untergeordnete, liebe, weiße Eva in diese beiden Schriften übernommen.

Laut Hans-Joachim Maaz⁸ und vielen anderen sei dadurch der Terror, unter dem die Welt jetzt leidet, entstanden – da ja jeder die weiße und die schwarze Seite in sich hat. Wenn man aber so tun muss, als ob man nur die weiße Seite in sich hat, weiß man nicht, wohin mit seiner Lilith und braucht dann ein Feindbild im Außen.

Die meisten Menschen möchten ihren Lilith-Anteil nicht wahrhaben. Um diese Seite loszuwerden hilft eine weitverbreitete Technik: Delegation. Delegation ist eine Nummer stärker als Projektion.

Je reifer ein Mensch ist, umso mehr bekommt er seine weiße und seine schwarze Seite in seiner eigenen inneren Mitte zusammen. Je unreifer ein Mensch ist, umso mehr spaltet er. Dafür werden besonders Kinder benutzt. Ein Kind ist „lieb und weiß“ und auf ein Kind wird die schwarze Seite projiziert. Dann werden die Kinder unbewusst in diese unterschiedlichen Seiten geschoben. Meistens sind die Kinder bereit, diese Rollen einzunehmen, weil sie unbewusst spüren, dass die Eltern dies brauchen, um selber stabil bleiben zu können. In der Kindheit ist es angenehmer das „weiße“ Kind zu sein. Aber nach meiner jahrzehntelangen Beobachtung sind alle schwer kranken Patienten in der Kindheit die „weißen“ Kinder gewesen. Sie hatten ihre „schwarze“ Seite gegen sich selber gerichtet.

*(Siehe Neurotische Konfliktverarbeitung¹⁶ - Delegation Seite 260 bis 263)

Das Herzjuwel der Erleuchteten

Fünf Verse aus der 82-Verse-umfassenden Übung von Sicht, Meditation und Verhalten.

Diese Abhandlung¹³ wurde geschrieben von Dza Patrul Rinpoche (1808 - 1887). Er war Lehrer der höchsten buddhistischen Weisheitslehren Mahamudra und Dzogchen.

„Durch das Annehmen und das Hineingehen in die unterschiedlichen negativen Emotionen erlösen sich aus diesen jeweils unterschiedliche erleuchtete Weisheitsaspekte. Verfolge nicht die Person, die die Emotion hervorruft. Verfolge die Emotion bis in die Mitte hinein.“

50. Jage dem Gegenstand Deines Hasses nicht nach; schaue mitten hinein in den hasserfüllten Geist. Hass befreit, sobald er aufsteigt ist Klarheit Leerheit. Diese Klarheit-Leerheit ist nichts anderes als die spiegelgleiche Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Hasses rezitiere: »Om mani peme hung.«

51. Halte nicht am Gegenstand Deines Hochmutes fest; schaue mitten hinein in den haftenden Geist. Eigendünkel befreit, sobald er aufsteigt ist ursprüngliche Leerheit. Diese ursprüngliche Leerheit ist nichts anderes als die Weisheit der Wesensgleichheit.

In der spontanen Befreiung des Stolzes rezitiere: »Om mani peme hung.«

52. Verlange nicht nach dem Objekt Deiner Begierde; schaue mitten hinein in den begehrenden Geist. Begierde befreit, sobald sie aufsteigt ist Leerheit-Glückseligkeit. Diese Leerheit-Glückseligkeit ist nichts anderes als die unterscheidende Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Begierde rezitiere: »Om mani peme hung.«

53. Verfolge den Gegenstand Deiner Eifersucht nicht; schaue mitten in den kritisierenden Geist hinein. Eifersucht befreit, sobald sie aufsteigt ist Leerheit-Intelligenz. Diese Leerheit-Intelligenz ist nichts anderes als die allesvollendende Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Eifersucht rezitiere:
»Om mani peme hung.«

54. Halte nicht fest an Vorstellungen, die aus Unwissenheit gezimmert sind; schaue mitten hinein in die wahre Natur der Unwissenheit. Der Schwarm von Gedanken befreit, sobald er aufsteigt ist Leerheit-Gewahrsein. Dieses Leerheit-Gewahrsein ist nichts anderes als die Weisheit des absoluten Raumes.

In der spontanen Befreiung der Unwissenheit rezitiere:
»Om mani peme hung.«



Oben auf einem Baum sitzt ein goldener Vogel.

Aus dem goldenen Vogel
schlüpft ein brauner Vogel.
Der braune Vogel muss alle Früchte des Baumes
fressen. Gleich viele süße wie bittere Früchte.

Wenn er oben angekommen ist
schlüpft er wieder in den goldenen Vogel hinein.
Erst dann erkennt er,
dass er immer der goldene Vogel gewesen ist!

Ein Gleichnis aus der Yogaschule.

Der Schmerz

Man hatte vor tausend Dingen Angst.
Vor Schmerzen, vor dem eigenen Herzen.
Man hatte Angst vor dem Schlaf,
Angst vor dem Erwachen,
vor dem Alleinsein, vor dem Tode -
namentlich vor ihm, vor dem Tode.

Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen.
In Wirklichkeit gab es nur eines, vor dem man Angst hatte:
das sich fallen lassen,
den Schritt in das Ungewisse hinaus,
den kleinen Schritt hinweg,
über all die Versicherungen, die es gibt.

Und wer sich einmal,
ein einziges Mal hingegeben hatte,
wer einmal das große Vertrauen geübt
und sich dem Schicksal anvertraut hatte,
der war befreit.
Er gehorchte nicht mehr den Erdgesetzen,
er war in den Weltraum gefallen und
schwam im Reigen der Gestirne mit.

Hermann Hesse (1877 - 1962)

Das Höhlengleichnis

In einer Höhle sitzen ein paar gefesselte Menschen. Ihre einzige Lichtquelle ist ein Feuer, das hinter ihnen brennt und Licht auf die Höhlenwand vor ihnen wirft. Nun trägt jemand anders diverse Gegenstände an diesem Feuer vorbei, wodurch die Gegenstände Schatten auf die Höhlenwand werfen. Man kann sich das ein bisschen so vorstellen, wie bei einem Kino.

Diese Schatten sind alles, was diese Menschen bisher gesehen haben. Jetzt schafft es einer dieser Menschen, sich zu befreien und rennt aus der Höhle. draußen sieht er die wahre Welt, die Sonne, den Himmel und lauter andere Sachen, die die anderen Menschen in der Höhle nicht kennen. Er sieht auch, wie die Schatten an die Höhlenwand geworfen werden, und welche Gegenstände diese Schatten erzeugen. Beflügelt von seiner Entdeckung rennt der Befreite zurück in die Höhle und befreit die anderen.

Begeistert erzählte er ihnen von der Welt draußen und davon, dass sie immer nur die Schatten von richtigen Gegenständen gesehen haben. Die anderen Menschen reagieren ungläubig. Als er weiterhin darauf besteht, die Wahrheit gesehen zu haben, bringen ihn die anderen schließlich um.

Platon (ca. 428 -348 v. Chr.)

Literaturempfehlungen

- (1) Prof. Dr. med. Joachim Bauer, ISBN 3-492-24179-4
Das Gedächtnis des Körpers
- (2) Janine Fontaine, ISBN 3-426-07754-4
Heilung beginnt im Unsichtbaren
- (3) Beatrice Beebe und Frank M. Lachmann, ISBN 978-3-608-94066-4
Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener
- (4) Thich Nhat Hanh, ISBN 3899014472
Umarme deine Wut
- (5) Mahatma Gandhi, ISBN 9783832164706
Wut ist ein Geschenk
- (6) Tsültrim Allione, ISBN 978-3-944885354
Tibets weise Frauen
- (7) Carl Gustav Jung, ISBN 3530524514
Lexikon Jungscher Grundbegriffe
- (8) Hans-Joachim Maaz, ISBN 978-3-423-34201-8
Der Lilith-Komplex – Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit
- (10) C. W. Leadbeater, ISBN 3-89427-287-2
Der sichtbare und der unsichtbare Mensch
- (11) Lama Kazi Dawa-Samdup, ISBN 3-530-88001-9
Das Tibetische Totenbuch Kommentar C.G.Jung,
- (12) Lama Thubten Yeshe, ISBN 3-9805798-6-7
Inneres Feuer
- (13) Dilgo Khyentse, ISBN 978-3-89901-726-7
Das Herzuwiel der Erleuchteten
- (14) S. J. Muldoon und H. Carrington, ISBN 3-7626-0795-8
Die Aussendung des Astralkörpers
- (15) Gitta Mallász, ISBN 3-85630-007-4
Die Antwort der Engel
- (16) Stavros Mentzos, ISBN 3-596-42239-6
Neurotische Konfliktverarbeitung
- Eugene G. Jussek, ISBN 3-44211765-8
Die Begegnung mit dem Weisen in uns
- Prof. Dr. med. Joachim Bauer, ISBN 13-978-3453615014
Warum ich fühle was Du fühlst
- Prof. Dr. Markolf und H. Niemz, ISBN 3-8334-3739-1
Lucy mit C – Mit Lichtgeschwindigkeit ins Jenseits
- Tenzin Wangyal, ISBN 3-596-13233-9
Der kurze Weg zur Erleuchtung Dzogchen-Meditation
- Paramahansa Yogananda, ISBN 13-978-0876120873
Autobiografie eines Yogi
- B. S. Goel,
Psychoanalyse und Meditation ISBN 3-7205-1547-8
Das dritte Auge und die Kundalini ISBN 3-9521125-1-8
- Mario Erdheim, Vortrag als E-Paper auf yumpu.com
Das Fremde im Anderen, das Fremde in mir.

Die CD-Publikationen »Licht-Körper-Arbeit – Heilungs- und Reinigungsmeditation I und II« sind in der Deutschen Nationalbibliografie verzeichnet unter ISBN 3-00-004248-2 und ISBN 3-00-014501-X; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die im Bericht angegebene geführte Heilungs- und Reinigungsmeditation der CD „Licht-Körper-Arbeit“ finden Sie zum Anhören und zum Downloaden auf der Internetseite

<https://www.fuenf-koerper-forschung.de>

Dritte überarbeitete Auflage © Copyright 2024

Bilder: Wikipedia, Rahel Rosenberger; Cover: Steff Ochs

Erste Auflage © 2018 | Fünf Körper Forschung von Dr. med. Isabell Maier

Danksagung

Mein erster Dank gehört Guido Sonnenberg. Er hat mich vor Jahren gefragt, ob ich das, was ich ihm erzählt habe, auch aufschreiben könne. Er brauche einen Text für die Abschlussarbeit seiner Ausbildung.

In den Jahren seither hat er sich mehrfach sehr geduldig auf Korrekturen und Erweiterungen des Textes eingelassen.

Mein nächster großer Dank gilt Gisela Hossfeld, die manchen Satz geduldig und einfühlsam in ein gutes Deutsch geformt hat.

Und ein großer Dank an Monika Schmid, die mit viel Geduld eine Reihe von Korrekturen zusammen mit Guido und mir gelesen hat.

Der nächste Dank gehört Annette Ochs für sehr hilfreiche Vorschläge und Korrekturen.

Einen ganz herzlichen Dank an Stefanie Ochs für die schönen Coverbilder.

Last but not least einen großen Dank an Rahel Rosenberger, die liebevoll die Körperbilder gemacht hat.

”

Ich bin überzeugt, dass es wirklichen Frieden auf der Erde erst dann geben kann, wenn jeder seine eigenen Emotionen in seiner eigenen Tiefe in Frieden verwandelt hat.

”