

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Humanenergetiker/In



Abbildung 1: Herz Erleben 1¹

Herzerleben

Die Verbindung des Herzens mit dem Kosmos und der Erde

Autor: Frau Straka Ramona
Anschrift: Reichenauerwald 49, 3973 Langschlag
E-Mail: RamonaStraka@gmx.at
Kurs: Dipl. Humanenergetiker/In
Eingereicht am: 21.07.21

¹ Abbildung 1: SDAW Art, Susanne D. Agostini-Wurow, Herz Erleben

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel Herzerleben selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

[Reichenauerwald, 21. Juli, 2021]


[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Herzerleben.....	7
2.1. Das Innere Kind.....	8
2.2. Seelenwunden.....	10
2.3. Loslassen.....	16
2.4. Bedingungslose Liebe.....	18
2.5. Mit dem Herzen voran	19
2.6. Geist öffnen, Geist erweitern.....	20
3. Vom Kopf, der zum Herz geht.....	25
3.1. Körperbewusstsein.....	25
3.2. Umwelt, Krankheit und Glaube.....	31
3.3. Geistesgegenwart.....	33
4. Resümee.....	34
5. Literaturnachweis.....	35
6. Abbildungsverzeichnis.....	37
7. Nachweis über die praktische Umsetzung.....	38

1. Einleitung

„Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.“

Ich beschäftige mich schon länger mit der Frage, wo komm ich her, wo gehe ich hin? Wir wissen, dass unsere Familie der Ursprung unseres Seins auf dieser Erde ist.

Ich bin an einem bestimmten Ort, zu einem bestimmten Datum und zu einer bestimmten Zeit geboren. Durch eine Verbindung meiner Eltern bin ich entstanden. Ich kenne meinen Ursprung sozusagen. Also das - wo komm ich her - wäre somit beantwortet; oder?

Wo gehe ich hin ist in den ersten Lebensjahren auch noch ziemlich klar. In den meisten Fällen der westlichen Welt verbringen wir unsere Kindheit bei den Eltern, gehen in den Kindergarten, dann in die Volksschule und in eine Mittlere Schule. Für viele ist der Weg danach auch schon klar. Studium, Höhere Schule, Lehrstelle, Arbeiten gehen...etc. .

Doch ist das wirklich so?

Bin ich dieser Mensch, der ich glaube zu sein? Wo ist mein tatsächlicher Ursprung? Wer bin ich tatsächlich? Als Mensch komme ich irgendwann an den Punkt, wo ich an mir erkenne, dass ich evtl. doch meinem Vater oder meiner Mutter im Verhalten sehr ähnlich bin. Zumindest finde ich mich manchmal in Situationen wieder, wo ich genau wie meine Eltern reagiere oder mich andere Personen darauf aufmerksam machen. Oft ist das auch o.k. so, doch manchmal komme ich in Situationen, wo ich mich nicht wiedererkenne und mir nicht klar ist, warum ich so reagiert habe.

Wir glauben wer zu sein, der wir nicht sind, durch Glaubensmuster, die wir übernommen haben.

In dieser Arbeit geht es um Bewusstwerdung und Wachstum im Geiste, im Inneren. Wie kann ich mir bewusst werden, wer ich tatsächlich bin und was kann mich in meiner Umwelt noch beeinflussen, dass mich hindert, an meinen wahren Kern zu gelangen.

Von Albert Einstein wissen wir, dass zum Beispiel Zeit relativ ist; Dass, das Universum ganz viele Geheimnisse hat, die die Wissenschaft noch nicht

entschlüsseln kann. Doch nur weil wir Dinge/ Sachen oder Begebenheiten nicht mit dem Verstand erklären können, heißt das nicht, dass sie nicht da sind oder passieren können.

Uns wieder erlauben, wirklich, wahrhaftig zu fühlen ist oft ganz schwer für uns Menschen, weil wir uns so sehr entfernt haben von unserem Ursprung.

Der Verbindung mit der Natur, mit den Tieren und allem was ist.

In der Quantenmechanik ist plötzlich vieles möglich, was vorher auch schon da war, nur kann die Wissenschaft es erst jetzt erklären. Jeder Mensch hat eine Schwingung/ Energie, die er in die Welt und ins Universum aussendet. Meist bekommen wir auch was zurück. Das was wir aussenden. Nur oftmals kommt etwas zurück, dessen wir uns nicht bewusst sind, dass wir es ausgesendet haben und wir verstehen die Welt nicht mehr. Es ist wichtig, dass mir bewusst wird, in welcher Energie ich schwinde. Freude, Glück, Zufriedenheit, Liebe etc. schwingt meist höher, als Wut, Neid und Missgunst. Kenne ich meine Gedankenwelt wirklich?

Im ersten Kapitel Herzerleben beschäftige ich mich meist mit der Frage- wie kann man ein Bewusstsein für einen selbst bekommen und wie kann man wieder mit dem Herzen voran gehen?

Welche Seelenwunden trage ich mit mir mit und wie kann ich in Frieden gehen mit mir und meiner Umwelt. Wann habe ich verlernt zu fühlen und warum.

Beim Erarbeiten dieses Kapitels wurde mir bewusst, wie oft sich unser Denken gegen „Neues“ sträuben kann.

Zu Beginn der Arbeit liegt der Focus eher auf dem Fühlen - eben Herz-ERLEBEN. Was erlebe ich mit meinem Herzen bzw. erfühle ich mit meinem Herzen. Wie sehr mag ich nicht mit meinem Herzen fühlen, weil so viele Verletzungen vorangegangen sind.

Im zweiten Kapitel geht der Focus eher in rationales Denken über und wie ich vom Kopf ins Herz gelangen kann. Oft ist es ja so, dass wir vieles „zerdenken“ und uns so vom Fühlen abhalten.

Eine spannende Reise wie ich finde und ich wünsche jedem Leser ganz viele Erkenntnisse und vielleicht findet sich ja der eine oder andere wieder. Ich befinde mich auf einem Weg, der für mich vor einigen Jahren im Kopf undenkbar gewesen wäre. Ich finde es wichtig zu erkennen, dass die Wahrheit, die ich heute erkenne morgen vielleicht schon nicht mehr gilt, da ich in der Zwischenzeit schon weitere Erkenntnisse hatte, die mich zu einer neuen Wahrheit geleitet haben. Die Frau, die

ich vor zwei Monaten war, bin ich heute nicht mehr und die Frau, die ich in zwei Monaten sein werden, wird in drei wiederum eine andere sein. Der Glaube, der mich ein Stück des Weges begleitet hat, darf sich stetig verändern. Das einzige im Universum, das beständig ist, ist die Veränderung.

2. Herzerleben

Herzerleben oder aus dem Herzen leben.

Vieles, das uns im Leben widerfährt, ergibt oftmals auf den ersten Blick nicht viel oder gar keinen Sinn.

Sei es Begegnungen mit Menschen, bei denen man das Gefühl bekommt, man kennt diese schon sehr lange, obwohl man sie zum ersten Mal getroffen hat, Dejavues, Unfälle- wo man sich fragt, warum das gerade mir passieren musste, in den Wald gehen und oftmals erfrischt und leicht wieder rauskommt.....

Es gibt viele Menschen mit einer guten Intuition oder „Bauchgefühl“.

So wie ich das sehe, kann jeder Mensch sein volles Potential leben, wenn wir uns wieder auf unser Herz besinnen. Doch wie komme ich vom Denken im Kopf zum Fühlen ins Herz!?

Humanenergetik kann da viele Türen öffnen. Die Menschen „laufen“ oft in „Hamsterrädern“, ohne ein Bewusstsein dafür- wo sie oder in welchem sie gerade rennen. „Ich muss dies, ich muss das,.....“ . Oftmals geht uns dann die „Puste“ aus und wir bekommen erste körperliche Erscheinungen, wie Kopfweg, Müdigkeit, Gelenkbeschwerden, Bandscheibenvorfälle, Rückenschmerzen, Tinnitus, usw..... und trotzdem „laufen“ wir weiter, bis zu dem Punkt, wo gar nichts mehr geht.

Der Mensch befindet sich dann auf einem Scheideweg. Verlasse ich diesen gewohnten Pfad, den ich kenne und der mir irgendwo Sicherheit gibt, oder probiere ich etwas Neues aus.

So gelangen wir dann oftmals auf einen unerwartet wohltuenden Pfad. Viele Menschen finden sich dann beim Kinesiologen, Schamanen, Energetiker usw. wieder. Es geht ihnen oftmals dann besser, ohne dass sie eine rationale Erklärung dafür haben.

Hier auf diesem Punkt, darf dann oftmals ein neues Bewusstsein dafür entstehen, wie ich mit meinem Körper umgegangen bin. Die Erkenntnisse, die man hier erlangt, dringen oft dann einfach so aus einem heraus und manchmal hilft der Energetiker mit. Das erste „Samenkorn“ ist gesät, nun darf es wachsen. Das heißt, mein Geist, meine Gedanken dürfen bzw. können sich ab diesem Zeitpunkt verändern und sich neu orientieren und über meine eigenen Grenzen hinausdenken. Bewusstsein für Krankheit entsteht. Und so wie dies kann dann auch Bewusstsein für Gesundheit entstehen. Ich öffne mich dem, was ich noch nicht kenne.

Der Mensch wird „hungrig“ nach mehr. Wir beginnen uns bewusst Gutes zu tun. Wir werden achtsamer mit uns, wir werden aufmerksamer, für das schöne im Leben.

Oft beginnen wir dann mit Yoga, Meditation, Klopftechniken, Schwingungsenergetik, Ritualen und und und....

Wir lernen unseren Körper und Geist neu kennen. Unsere Gedankenwelt verändert sich zum positiven, die Art, zu sprechen verändert sich, das Universum kennt kein nein oder nicht. Oft verändert sich der Körper auch mit. Manchmal kommt es dann zu Reibungen in uns irgendwie oder irgendwo in uns scheint da ein Widerstand zu sein? „Alte“ negative Gedanken kommen plötzlich wieder....? Woher kommen die? Durch Veränderung im Außen, kommt viel Bewegung im Innen.

Das heißt wir kommen wieder an einen Punkt, wieder an einen Scheideweg, der uns bewusst machen darf, dass da in mir Prägungen oder Programme sind, die un(ter)bewusst abgespielt werden.

Im Laufe eines Menschenlebens werden wir in den ersten Lebensjahren meist geprägt, von unseren Erziehungsberechtigten, Geschwistern, Großeltern, Tanten/Onkeln,....usw. Wir speichern Verhaltensweisen, Worte und Gewohnheiten ab und machen sie zu unseren. Wir lernen also, wie „das Leben funktioniert“ bzw. wir glauben zu wissen, wie „das Leben funktioniert“.

Wenn wir also im Außen als Erwachsener Gewohnheiten verändern und neue Dinge ausprobieren, kommt es im Innen oftmals zu einem Konflikt. Eine innere Stimme oder Gefühl, sagt uns, etwas nicht zu tun, oder wir bekommen ein komisches Gefühl..... Ängste und Prägungen dürfen sich zeigen, ohne, dass wir wussten, dass da Angst oder ähnliches ist.

Zum ersten Mal seit dem wir uns auf dem neuen Pfad befinden, erlauben wir uns, uns wieder zu spüren. Da gehören auch negative Empfindungen dazu.

Das innere Kind zeigt sich.

2.1. Das Innere Kind

Auch Sigmund Freud beschäftigte sich mit dem inneren Kind. Er nannte es allerdings das ES. In der modernen Psychologie spricht man vom inneren Kind, Kindheits- ich oder Schattenkind bzw. auch vom Sonnenkind. (Das Kind in dir muss Heimat finden/Stephanie Stahl S.14-24)

„Das innere Kind ist sozusagen die Summe unserer kindlichen Prägungen - guter wie schlechter, die wir durch unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren haben.“(S.14, Zeile 21- Stephanie Stahl- Das Kind in dir muss Heimat finden)

Der Focus hier geht mehr auf die negativen Erfahrungen, weil diese eher einen „schlechten“ Einfluss auf unser Leben als Erwachsener haben können.

Erkennen kann man diese Prägungen unter anderem auch durch sogenannte Glaubenssätze. Dies sind Abspeicherungen oder „Programme“, die wir in bestimmten Situationen abspielen bzw. fühlen und in dem Moment für die Realität halten.

Wenn wir in der Kindheit eine Situation erleben, die einen Schmerz zufolge hat, speichern wir diese negativ ab. Zum Beispiel: Der Vater schimpft das Kind, weil etwas kaputt gegangen ist - das Kind kann abspeichern: Ich bin schuld, ich bin nicht wichtig, ich bin es nicht wert geliebt zu werden, ich bin klein.....

Später im Erwachsenen Leben, kann eine Situation auf uns zukommen- zum Beispiel in der Arbeit, wo der Chef schimpft und dieses innere Kind im Erwachsenen so angetriggert wird, dass es genau diese Gefühle bzw. Glaubenssätze fühlt bzw. abrufft. Somit stecken wir in einem Erwachsenen Körper, doch die Empfindungen, die wir in dem Moment haben entsprechen der Situation, die wir als Kind mit dem Vater erlebt haben. Nämlich – ich fühle mich klein,..... Ich bin schuld.....ich bin es nicht wert hier zu sein....

Es wird uns dann oft heiß und wir spüren irgendwie Druck aufsteigen und wir wissen dann oft nicht mehr „wohin“ mit uns. Um aber diesen Schmerz bzw. diese Ablehnung nie wieder spüren zu müssen, entwickeln wir oftmals einen Schutzmechanismus und gehen in die Wut, Rage, Verleugnung etc.. (Das Kind in dir muss Heimat finden S.59-68) Es kann dann passieren, dass die ganze Situation mit dem Chef eskaliert und man einfach kündigt.

Wenn ich mir aber in dem Moment bewusst bin, dass ich nicht im Hier und Jetzt bin mit meinen Gefühlen, dann kann ich einlenken und zum Erwachsenen, der ich ja eigentlich bin, zurückkehren und mit der Situationen ganz anders umgehen.

In der Humanenergetik gibt es viele Ansätze zur Lösung bzw. zur Klärung dieser Glaubenssätze z.B.: gibt es Klopftechniken, die das „System“ wieder herunterfahren bzw. auch umprogrammieren (EMP, TFT,...). Es gibt diverse Atemtechniken, die

helfen können, in eine ruhige, entspannte Haltung zu kommen (Yogis empfehlen unter anderem 3 Mal tief durchatmen), im Buch- Das Kind in dir muss Heimat finden, bietet Stephanie Stahl auf den Seiten 70- 81 eine tolle Möglichkeit Glaubenssätze zu erkennen und aus diesen negativen Gefühlen auszusteigen.

2.2. Seelenwunden

An diesem Punkt beginnen wir Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen...

Wir gehen in die Eigenverantwortung und suchen nicht mehr die Schuld bei jemandem anderen.....

Zuvor gingen wir in die Ablehnung und Abwehr bzw. Kampfhaltung und jetzt darf ich mir Eingeständnisse machen und ins Annehmen kommen.

Das ist ein sehr großer Schritt zum Herzerleben, denn da werden wir uns zum Ersten Mal lang verdrängte und ungeliebte Gefühle **!bewusst** erlauben.

Wir beginnen den Focus vom Außen ins Innen zu lenken.

Dies ist oftmals sehr schmerzhaft und es braucht vielleicht mehrere Anläufe, weil wir ja so lange versucht haben diesen Teil in uns nicht zu spüren. Hier ist es wichtig im Vertrauen zu bleiben bzw. sich ins Vertrauen zu holen. Das alles was ist, richtig und wichtig ist und genau zur richtigen Zeit passiert. Wir beginnen zu verstehen, dass wir den Zeitpunkt eines Ereignisses sehr wohl in der „Hand“ haben, nicht aber das Ereignis an sich. Denn wenn es passieren soll, wird es passieren. Woher dieses Vertrauen nehmen, wenn ich nie Urvertrauen entwickeln konnte?!

Wir arbeiten an uns indem wir unser Inneres Kind nähren, die alten Verhaltensmuster und Prägungen aufdecken, erkennen und ändern.

Schritt für Schritt, gehen wir da durch! Es werden uns immer wieder Leute begegnen, die uns auf unserem Weg weiterhelfen und uns immer wieder einen Spiegel vorhalten. Wir erlauben uns diesbezüglich an Seminaren teilzunehmen und erkennen, -ich bin nicht alleine-! Mit der Zeit werden sich unsere Emotionen verändern. Es braucht keine Wut, keine Aggression, keine Trauer mehr, weil ich immer mehr und mehr aufdecke und ins „Fließen“ bringen kann. Ich fühle mich leichter und leichter..... Immer wieder tauche ich in die alten Verhaltensmuster ein, um zu erkennen, dass ich das so nicht mehr haben möchte.

Wo Licht ist , darf auch Schatten sein und ich wähle das Licht- erlaube mir aber auch in den Schatten einzutauchen. Mein Selbstbewusstsein wird wachsen, meine

Selbstliebe wird größer, meine Welt wird sich komplett verändern. Es kann sein, dass sich der Freundeskreis verändert, dass „Gegenwind“ aus der Familie kommt, aber auch Zuspruch.

Wie gesagt- Bewegung im Außen führt zu Bewegung im Innen und dann wieder zu Bewegung im Außen.

Wir werden merken, dass wir Personen, die wir schon ein Leben lang kennen ganz anders wahrnehmen und plötzlich von einer ganz anderen Seite kennenlernen, weil unsere Illusion platzt, bzw. sich auflöst. Wir erschaffen uns oftmals so eine Art Seifenblasen-denken, um eben nicht alle Seiten einer Person (Freunde, Arbeitskollegen, Mutter, Vater,...etc.) sehen zu müssen, weil diese uns an einen Schmerz in uns, in unserer Kindheit erinnert- somit blenden wir lieber diese Seiten aus und sehen nur, das was wir sehen wollen.

Wichtig auf den Weg zum Herzerleben ist es aber eben dies zu erkennen und den Mensch in seiner Ganzheit zu betrachten! Dies ist so wichtig, denn wenn ich es bei jemandem anderen erkennen kann, kann ich es mir oftmals erst selber eingestehen und mich von vielem befreien.

„Wir werfen den anderen all das vor, was wir selbst tun und nicht an uns wahrhaben wollen.“(Zitat- Lise Bourbeau/Heile die Wunden deiner Seele- S.60)

Wo erschaffe ich mir immer wieder Seifenblasen und halte mich in einer Illusion und warum? Was steckt dahinter!? Was darf ich mir eingestehen, damit diese Blase zerplatzen kann und ich endlich in der Realität Fuß fassen kann!? Bin ich da seelisch vielleicht verletzt?

Lise Bourbeau beschreibt in Ihrem Buch -Heile die Wunden deiner Seele- ganz toll, wie man -sie nennt es Masken- erkennen kann und welche Verletzungen dahinter stecken.

DIE SEELENWUNDEN

der **ABLEHNUNG** trägt die Maske der **FLUCHT**

des **VERLASSENWERDENS** trägt die Maske der **ABHÄNGIGKEIT**

der **DEMÜTIGUNG** trägt die Maske der **UNTERWÜRFIGKEIT**

des **VERTRAUENSBRUCH** trägt die Maske der **KONTROLLE**

der **UNGERECHTIGKEIT** trägt die Maske der **STARRHEIT**

Oftmals lässt sich in der Körperhaltung erkennen, welche unsere ausgeprägtesten Seelenwunden sein können.

Der Flüchtende, „Dieser scheint verschwinden zu wollen. Er ist schmal und verspannt, wodurch er weniger auffällt und sich in einer Gruppe leichter unsichtbar machen kann. Dieser Körper will - ganz wie der Flüchtende selbst - nicht zu viel Platz einnehmen. Hat man das Gefühl, nur mehr Haut und Knochen vor sich zu haben, so liegt die Wunde der Ablehnung sehr tief.“ (Zitat- Heile die Wunden deiner Seele/ Lise Bourbeau, S.23)

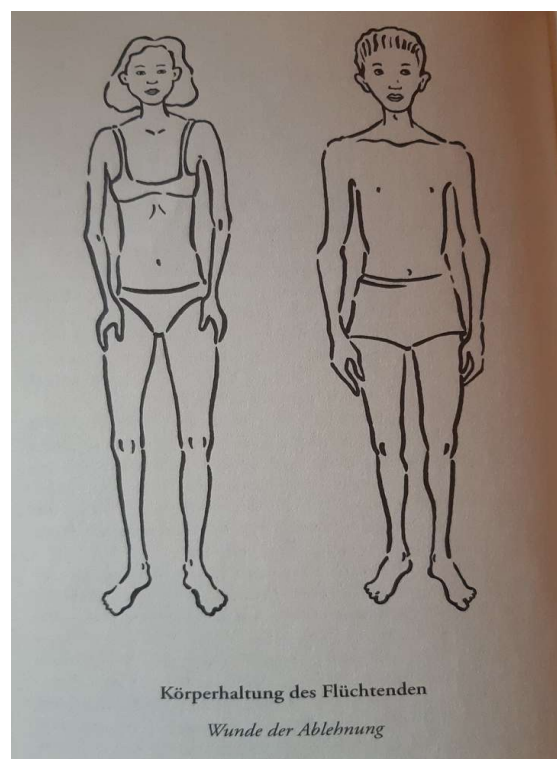


Abbildung 2: Der Flüchtende²

„Der Abhängige wirkt oft spannungslos. Eine besonders längliche, schmale und nach vorne gebeugte Gestalt deutet auf eine schwerwiegendere Wunde hin. Die

² Abbildung 2 : Lise Bourbeau, Heile die Wunden deiner Seele-Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen/ Windpferd, 11.Auflage, 2017, Seite 22

Muskulatur ist eher unterentwickelt und scheint den Körper nicht aufrecht halten zu können, so als ob er gestützt werden müsste. Der Abhängige hat das Gefühl, nicht allein mit den Dingen fertig zu werden und auf äußere Unterstützung angewiesen zu sein.“

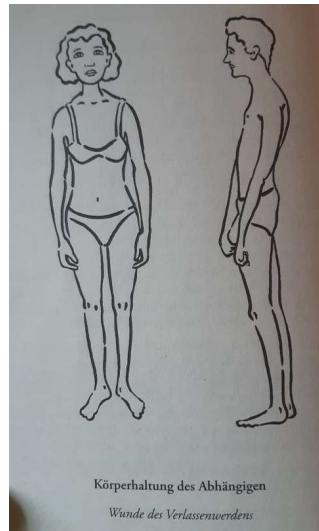


Abbildung 3: Der Abhängige³

„Der Körper des Unterwürfigen ist eher dick und rundlich, eher klein, dicker, gewölbter Hals, verspannte Wangen und Nacken, rundes offenes Gesicht. Er schämt sich für sich selbst und andere. Er bürdet sich viele Aufgaben auf.“

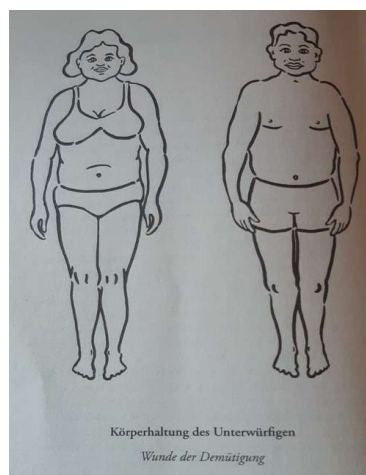


Abbildung 4: Der Unterwürfige⁴

3 Abbildung 3: Lise Bourbeau, Heile die Wunden deiner Seele-Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen/ Windpferd, 11.Auflage, 2017, Seite 42

4 Abbildung 4: Lise Bourbeau, Heile die Wunden deiner Seele-Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen/ Windpferd, 11.Auflage, 2017, Seite 66

„Der Kontrollierende trägt seine Stärke und Macht zur Schau. Beim Mann sind die Schultern breiter als das Becken. Bei Frauen ist es genau umgekehrt. Gewölbter Brust-/Bauchbereich.“

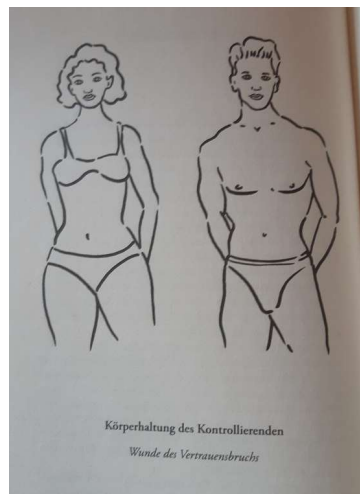


Abbildung 5: Der Kontrollierende⁵

„Der Körper des Starren ist gerade, steif und möglichst perfekte Haltung. Wohl proportioniert. Festes Gesäß. Schnürt oder gürtet sich die Taille. Starre Bewegungen. Blasse Haut. Steifer hochmütiger Hals, beißt die Zähne zusammen.“

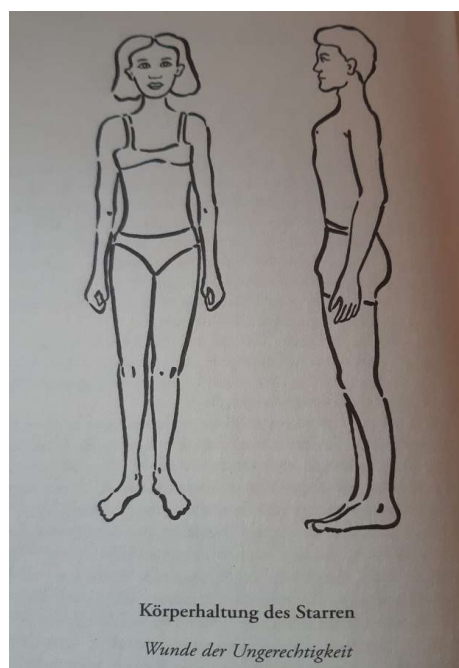


Abbildung 6: Der Starre⁶

5 Abbildung 5: Lise Bourbeau, Heile die Wunden deiner Seele-Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen/ Windpferd, 11.Auflage, 2017, Seite 92

6 Abbildung 6: Lise Bourbeau, Heile die Wunden deiner Seele-Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen/ Windpferd, 11.Auflage, 2017, Seite 42

Wenn wir unsere Blickwinkel ändern (nicht die Schuld bei anderen suchen) und uns aufraffen können, auf uns selbst den Blick zu richten und unsere Wunden erkennen, dann wird vieles sehr viel leichter werden.

Wir können uns mehr und mehr annehmen und in die Akzeptanz gehen. Sobald wir akzeptieren, kann ein Heilungsprozess in Gang kommen. Wir lassen fließen. Immer wieder von neuem.

Machen wir uns bewusst, dass der Ursprung unserer Verletzungen ganz oft bei Mama und Papa zu suchen ist und solange wir hier nicht im Frieden sein können, werden wir mit diesen Themen immer wieder an Personen bzw. mit Frauen und Männern anecken, die uns eben diese Themen aufzeigen.

Wie schaffe ich es ins Loslassen zu kommen!? Meine Eltern so zu akzeptieren, wie sie sind. Mit allen Facetten, die sie eben haben.

Dies ist ein Prozess, dem sich jeder in seinem Tempo nähern kann. Wir idealisieren unsere Erziehungsberechtigten oft und sagen uns, „ja, sie sind halt so“ (das heißt noch lange nicht, dass das Akzeptanz ist- eher Resignation). Um ja nicht hinsehen zu müssen oder wir lehnen sie so derart ab und wollen nichts oder sehr wenig mit ihnen zu tun haben.

Sobald wir uns auf den Weg machen und unsere Seelenwunden in Heilung bringen, wird dies Wellen schlagen. Jede Entscheidung wird Konsequenzen haben, nur entscheiden wir, ob bewusst oder unbewusst.

Das Leben ist stetige Veränderung und das Universum wird uns immer wieder mit unseren Lernaufgaben in Kontakt bringen, bis wir den nächsten Schritt wagen. Mache ich mir die Schritte bewusst, kann ich einen nach dem anderen gehen. Anfangs wird es eher eine Art stolpern sein bzw. es wird sich nach himmelhoch jauchzend und ganz tief fallend anfühlen, doch mit der Zeit werden diese Ups and Downs gleichmäßiger- die Wellen werden nicht mehr sturmartig sein sondern das Meer in dem ich mich bewege wird ruhiger werden und die Gefühle werden mehr und mehr fließen.

Wir stellen uns vor, dass unsere Gefühle wie Wasser bei einem Staudamm aufgestaut wurden- über Jahrzehnte. Stein für Stein wurde gelegt, um Gefühle nicht fließen zu lassen und jetzt nehmen wir Stein für Stein wieder weg.

Manchmal werden Gefühlsausbrüche da sein, weil es ein großes Stück der Mauer wegreißen kann und manchmal werden wir es kaum merken. All das darf sein. Wir lernen wie man mit Wut umgehen darf, aus uns heraus, weil ich es mir endlich

erlaube- ich bekomme kein Verbot mehr von z.B.: meinen Eltern, dass ich gefälligst leise sein soll und brav und mich beruhigen soll.

Ich darf sogar Wut fließen lassen (z.B.: in ein Kissen boxen, mit einem Stock im Wald auf einen Stein hauen,...wir projizieren unsere Wut nicht mehr auf Personen) und mit der Zeit wird da keine Wut mehr sein...alles darf sich in Verständnis umwandeln bzw. in Verstehen- warum ich bin, wie ich bin bzw. warum ich so reagiert habe. Dann beginne ich weiter zu gehen. Ich lasse Gefühle zu und spüre sie körperlich....ein Kribbeln im Bauch, ein warmes Gefühl in der Brust,...usw... . Es wird im Herzen transformiert und ich kann erkennen, dass da im Grunde keine Wut ist, sondern ein Schmerz, der einfach nur gefühlt werden möchte.(Safi Nidiaye- Herz öffnen statt Kopf zerbrechen- Der Weg zu Freiheit, Freude und Frieden, Christa Kössner- Die Spiegelgesetz-Methode- praktischer Wegweiser in die Freiheit)

2.3. Loslassen

Wir lassen den Schmerz los.

Im Leben müssen wir oft gezwungener Maßen loslassen. Sei es von geliebten Menschen, Tieren, Gegenständen, Lebensphasen usw... .

Wir nehmen uns nicht die Zeit in Frieden Abschied zu nehmen, bzw. oft wird uns was entrissen, wo einfach nicht die Zeit bleibt. Dies fällt uns sehr schwer und wir haben das Gefühl, dass wir es nicht schaffen bzw. wir lassen uns den Schmerz erst gar nicht fühlen. Bei einem Ereignis, Monate oder Jahre später geht dann dieser Schmerz raus, dann wissen wir oft gar nicht, warum wir in dem Augenblick- sei es bei einem Film, bei einem Lied, bei einem Buch ganz stark weinen müssen oder wütend werden, etc. und glauben uns rechtfertigen zu müssen.... vor uns selbst oder vor anderen Personen und gehen oft dann sogar in die Selbstverurteilung. Heute bin ich aber wieder sentimental...oder wie auch immer. Sentimental ist grundsätzlich ja etwas Gutes, wir haben das meist nur unter schwach und schlecht abgespeichert.

Der Tod ist ein wichtiger Teil des Lebens. Gehen wir in Frieden mit dem Tod und lassen unsere Angst vor dem Tod los, dann wird sich ein Gefühl von Leichtigkeit, Dankbarkeit, Glückseligkeit und/oder Geborgenheit einstellen und es wird leicht sein. Gehe ich offen mit dem Tod um wird ein Kind, verstehen und lernen, dass der Tod zum Leben dazugehört und verliere ich dadurch vielleicht auch meine Angst, wird das Kind nie Angst vorm Tod verspüren, weil ein Kind von sich aus einen anderen

Zugang zum Tod hat. Erst durch meine Angst wird der Tod auch schlimm für das Kind. Es wird durch meine Wahrnehmung geprägt.

Sind wir in Frieden mit geliebten Menschen, die gegangen sind, sind wir uns bewusst, dass es ihnen gut geht. Wir können sie mit einem guten Gefühl gehen lassen. Wir lieben sie, auch wenn sie gehen und wir werden die Freude wahrnehmen, da wird keine Leere sein. Wir gehen in eine wohlwollende Akzeptanz.

Ein Herzmensch- ein Mensch, der mit dem Herzen voran geht und seine Seelenlandschaft zum Großen Teil Licht werden lässt- das heißt die Seelenwunden geheilt hat- ist in einem ständigen Loslassprozess.

Trage ich mein Herz offen und kann es offen halten, selbst wenn eine Verletzung auf mich zukommt, kann ich diese sofort im Herzen annehmen und so gleichzeitig loslassen. Ich halte nicht mehr fest an Gefühlen oder Menschen geschweige denn an Materiellen Dingen. Ich erkenne, wie wenig ich zum Glücklichein brauche. Sobald ich an etwas fest halte, wird es schwierig- ich bin nicht mehr im Fluss- nicht mehr frei. Dies heißt unter anderem auch, dass ich Personen, die schon lange in meinem Leben sind z.B.: Eltern, Geschwister, Freunde etc. loslassen darf.

Was heißt das?

Ich löse mich von verankerten Vorstellungen, wie Beziehungen zu sein haben.

Ich erlaube mir zu wachsen. Solange ich an zum Beispiel- meiner Familie festhalte und mich immer wieder für sie „verbiege“, können sie nicht in Ihre Lernaufgaben kommen und ich hindere mich am Weitergehen. Ich werde mir bewusst, wo und warum ich noch festhalte. Sind da noch Ängste zum Beispiel vorm Alleinsein etc., so ergründe ich, woher diese kommen können.

Jeder darf alleine in seinem Licht stehen. Ich kläre es für mich im Innen, ich löse mich energetisch und kann im Außen dennoch bei meiner Familie sein. Wenn ich als Mutter noch ganz viel Nachnährbedarf an Liebe, Zuneigung, Nähe, Geborgenheit, etc. habe, weil in mir noch ganz viele Prägungen und Energien aus der Kindheit abgespeichert sind bzw. ich ganz stark in einem Mangel an Zuneigung, Liebe etc. aufgewachsen bin, kann es sein, dass ich diese dem Kind übertrage. Ich sende dann aus, dass mich das Kind nähren soll, weil ich mich selbst noch so sehr im Mangel befinde, dass es mir schwer fällt diese „Lücken“ alleine zu füllen.

Sich so einen Schmerz einzugestehen kann sehr hart sein und hier ist es hilfreich, eine gute Begleitung zu haben- zum Beispiel einen Energetiker, Schamanen,...-

damit man an diesem Punkt auch wieder einen Weg heraus aus dem Schmerz finden kann. Dies betrifft natürlich auch Väter.

Indem wir in die Bereitschaft gehen loszulassen, können wir Themen vorangegangener Generationen aufarbeiten. Wenn wir aus dieser Energie aussteigen und mit einem guten Gefühl andere Wege gehen.

In Dankbarkeit lasse ich von den Mustern und Gewohnheiten los, erkenne das Gute das Vorangegangen ist und lasse los. Ich erkenne und fühle, dass es eine andere Wahrheit für mich gibt. Ich werde freier und freier. Ich komme an einen Punkt, wo ich das Gefühl habe, mich nicht mehr rechtfertigen zu müssen bzw. einfach nicht mehr rechtfertige. Der Druck in mir ist erlöst. Ich bin im Fluss, ich nehme an, ich lasse los.

Ein Schmerz, den wir am Leben halten, den wir nicht loslassen, kann sich oft anfühlen, als würde man sterben.

Wir glauben, dass wir am Leben sind und fühlen uns innerlich leer- wie tot. Wir lassen den Tod jetzt ziehen und nehmen wieder am Leben teil.

(Frau Birgit Ledermüller: Schamanin Hamishiva, im Gespräch, Sola Tiba 09.10.2020)

2.4. *Bedingungslose Liebe*

„Bedingungslos zu lieben heißt, etwas akzeptieren zu können, auch wenn wir damit nicht unbedingt einverstanden sind oder es nicht verstehen.“ (Zitat Lise Bourbeau-Heile die Wunden deiner Seele, S. 162)

Wenn ich an diesem Punkt im Leben angekommen bin, habe ich mich zur Gänze angenommen, so wie ich bin. Ich bin mit mir im Reinen. Ich liebe mich selbst aus tiefstem Herzen. Erst dann kann ich dies auch nach außen tragen. Ich lerne, mein Gegenüber einfach in seinem Licht stehen zu lassen. Das heißt, ich bin nicht mehr in der Be- oder Verurteilung. Ich nehme eine neutrale Haltung ein. Ich höre zu, ohne zu kritisieren. Ich kann bestärken, wenn ich das Gefühl habe, das es passend ist, oder ich gefragt werde. Ich wende meine Aufmerksamkeit dem Licht, der Leichtigkeit zu. Die Lebensfreude darf mich durchströmen. Bedingungslose Liebe darf fließen. Ich habe keine Erwartungen an mein Gegenüber. Meine Worte sind energetisch nicht mehr an Bedingungen geknüpft.

Ein Beispiel: Jemand kommt auf mich zu und fühlt sich von mir verlassen. Er wirft mir schlimme Worte an den Kopf und ärgert sich, ist in der Wut und in der Rage. Geht ganz in seinem Druck auf. Ich bin mir zu dem Zeitpunkt bewusst, dass seine Reaktion nichts mit mir zu tun hat, sondern nur mit der Verletzung, die er in seiner Seele trägt. Da ich meine Verletzungen geheilt habe, gehe ich hier nicht mehr in Resonanz, das heißt ich greife nicht seine Schwingung seinen Druck auf, es löst nichts aus in mir. Ich kann ganz bei mir in meiner Energie bleiben und kann ihm mit Liebe und Verständnis begegnen, weil ich ihn liebe, obwohl er mir mit negativen Gefühlen entgegentritt. (Als Kind lernen wir oft- wenn du so bist, mag ich dich nicht!) In dem Moment kann auch er seine Energie drehen. Ihm wird quasi der Wind aus den Segeln genommen, indem er Liebe erfährt. Was für eine wundervolle Erfahrung für beide. An dieser Erfahrung können beide wachsen. Ich, indem ich zum ersten Mal erlebe, was es mit einem Menschen macht, dem Liebe begegnet und er, indem er plötzlich nicht mit Gegendruck konfrontiert wird, sondern mit sich selbst.

Das Gefühl der bedingungslosen Liebe im Herzen spüren- das ist Freiheit. Alles ist Energie und schwingt. Das heißt, wenn ich mich mit der Schwingung von Liebe verbinden kann, spüre ich eine Verbundenheit, die alles zuvor geglaubte „über den Haufen wirft“. Eine Freiheit, eine Schönheit, eine Weite.

Alles darf sein, alles ist mit allem verbunden.

(Frau Birgit Ledermüller: Schamanin Hamishiva, im Gespräch, Sola Tiba 09.10.2020, Safi Nidiaye- Herz öffnen, statt Kopf zerbrechen S.27)

2.5. Mit dem Herzen voran

Öffne ich mich für den Weg des Herzens, darf mein Ego klein bis nicht mehr vorhanden sein. Das Herz übernimmt die Führung. Wir gehen vom Kopflastigen Menschen, zum Menschen, der sein Leben dem inneren Gefühl in der Brust die ganze Aufmerksamkeit schenkt. Das Herz darf beginnen zu leiten. Die innere Führung darf walten. Solange da noch der Kopf reinquatscht, wird es schwierig.

Der Kopf ist für Zweifel, Angst, Frust, Ärger, Unsicherheit etc. zuständig.

Das Herz für Vertrauen, Liebe, Glück, Freude, etc. .

Ich habe alle Schatten hinter mir gelassen, bin nur mehr im Hier und Jetzt. Mein Denken/ Fühlen kennt keine Vergangenheit und keine Zukunft mehr. Bis zu dem Zeitpunkt habe ich im Inneren gekämpft. Immer wieder Kopf-Herz-Kopf-

Herz.....Kopf-Herz....(im Buch- aus dem Herzen leben von Drunvalo Melchizedek gibt es ein Kapitel das heißt: aus dem Kopf in das Herz. S.113 bis 121)

Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo alle Zweifel zerstreut, alle Ängste „besiegt“ und alle Unsicherheiten geklärt sind. Übrig bleibt- eine neutrale Haltung. Kopf ist wichtig und Herz auch. Ich sehe nicht mehr in Schwarz und Weiß, sondern bin mir bewusst, das alles seine Berechtigung und seinen Sinn hat. Die Wahrnehmung verändert sich abermals. Alles „hebt“ sich auf eine Ebene. Im Innen, wie im Außen bin ich ausgeglichen und glücklich. Ich trage mein Innerstes nach außen- aus dem Herzen heraus.

Alles ist Schwingung. Kommt eine „negative“ eine niedrig schwingende Energie auf mich zu, nehme ich diese wahr, erkenne ich und begeben mich wieder in meine höhere/ leichter schwingende Ebene. Das heißt, ich lasse mich nicht „runterziehen“. Wenn ich es also schaffe mich so mit meinem Herzen zu Verbinden, das ich diese Schwingung wahrnehmen kann- was kann da wohl noch kommen?

Das physische Herz ist noch nicht zur Gänze erforscht. Wir glauben alles zu wissen, dennoch beschreibt Drunvalo Melchizedek in seinem Buch- aus dem Herzen leben- Verständigung ohne Worte, Schöpfung jenseits der Polarität– eine kleine fünfte Herzkammer. Ärzte arbeiten bei Operationen immer um diese herum, denn wenn man diese verletzt, führt das zum sofortigem Tod. Kann es sein, dass wir in unserem Herzen ein Tor zu Gott oder dem Universum haben?

Es gibt Technologien, wie zum Beispiel Apparate, die R-2 genannt werden. Diese können, wenn sie richtig schwingen, die Luft reinigen. Man verbindet sich im Herzen, mit der Schwingung einer Regenwolke, kurz vorm „entleeren“ und stellt so diesen Apparat ein. Diese Schwingung macht es möglich, dass sich die Luft klärt.

2.6. Geist öffnen, Geist erweitern

Saubere Luft durch Schwingung. Manchmal begegnen uns Informationen, die unglaublich erscheinen. Auf den ersten Blick, im „alten Muster“, würden wir wahrscheinlich wieder in eine Art Ablehnung gehen, weil es unseren Geist übersteigen könnte.

Doch an diesem Punkt, mit dem Wissen und Fühlen, dass wir jetzt haben, sehen wir einfach eine Möglichkeit. Kein- nein, das gibt es nicht, sondern ein ja, könnte auch sein. Plötzlich macht es „klick“ in uns und wir verstehen, dass da noch viel mehr

möglich ist. Darum ist es wichtig, eine neutrale Haltung einzunehmen. Indem ich eine Möglichkeit zulasse, dürfen Erkenntnisse kommen. Das heißt auch, dass ich erkennen werde, wenn etwas nicht möglich ist.

Die Erde ist flach- dies war das lang geglaubte Weltbild. Nur weil Menschen Ihren Geist für was neues/unmögliches öffneten, konnte ein anderes Weltbild entstehen.

In dem Buch von Steven Hawking- eine kurze Geschichte der Zeit- wird unsere Galaxie so beschrieben, dass sie spiralförmig ist und sich langsam um sich selbst dreht.

Wir wissen, dass Chakren auch spiralförmige, sich drehende Energiezentren sind. Laut Steven Hawking, folgt alles im Universum bestimmten Gesetzen, Zufälle sind nur Gesetze, die noch nicht erkannt wurden.

Wenn man das Bewusstsein erweitert und Zeit Dimension ist, sind Zeitreisen möglich.

Albert Einstein brachte dies in seiner Arbeit hervor. Seitdem werden unzählige Möglichkeiten, berechnet, erforscht und philosophiert.

(<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2021/01/wie-funktionieren-zeitreisen>, Sonntag, 13. Juni 2021)

Yogananda war ein Indischer Yogameister, ein Philosoph und Schriftsteller. Er wusste genau, zu welchem Zeitpunkt er sterben wird, wo er sein wird und was er sagen wird. ([Awake – Das Leben des Yogananda](#), Filmbiographie 2018)

Woher konnte er das wissen? Gibt es etwas in uns, das uns mit Gott oder dem Universum so sehr verbindet, dass wir Zugang zu unserem „Ende“ haben? Ist der Tod nicht doch eher Zufall? Können wir durch Meditation auf dieses „Wissen“ zugreifen?

Die Kogi sind ein Urvolk in den Bergen der Sierra Nevada- Kolumbiens. Sie konnten der spanischen Eroberung entgehen, indem sie sich weit in diese Berge zurückzogen. Dort leben sie noch immer, wie vor tausend Jahren.

Die „spirituellen/ religiösen Führer“ der Kogis werden Mamas genannt. Die Kogis glauben, dass die Mamas ein Teil des Bewusstseins der Erde sind und helfen das Ökosystem aufrecht bzw. im Gleichgewicht zu erhalten.

Wenn im Stamm eine Mama geboren wird, wächst diese bis zum 9. Lebensjahr im fast komplett Dunklen auf. Dieses Kind bekommt nur weiße Lebensmittel und soviel Licht, dass es nicht blind wird. Sie werden ganz speziell ausgebildet. Sie lernen im Dunkeln zu „sehen“. Das heißt- nicht mit den physischen Augen. Sie können sich

durch die Isolation und keiner Ablenkung im Außen so sehr auf das Innen bündeln, dass sie das Weltengeschehen „sehen“, auch die Zukunft.

Diese Zukunft sollte für die technikorientierten Völker ab 1999 nicht mehr sein. Die Prophezeiung traf aber nicht ein. Sie fanden den Grund, indem sie nochmals ganz nach Innen gingen. Immer mehr Menschen „erwachten“ und bekamen ein anderes Bewusstsein dafür, wer sie wirklich im Inneren waren. Sie wussten um den Lichtkörper bescheid und konnten somit laut den Mamas die Zukunft verändern.

Erklärung vom Lichtkörperprozess oder auch Mer-Ka-Ba siehe

(<https://docplayer.org/45116596-Der-lichtkoerperprozess-und-seine-zwoelf-stufen-reindjen-anselmi.html> , Sonntag, 13.Juni 2021)

Drunvalo Melchizedek beschreibt in seinem Buch, dass ein Mensch, der seinen Lichtkörper aktiviert hat, die gleiche magnetische Intensität hat, wie eine Stadt, mit fünfzehntausend Einwohnern und dass diese Lichtkörper auf den Satellitenbildern und Computerbildschirmen der US Airforce sichtbar sind. (Aus dem Herzen leben , Seite 72)

Der Mensch hat ein Potential, von dem er nicht einmal zu träumen wagt. Laut Drunvalo können Menschen aus dem Herzen eine(n) Ton/Schwingung erzeugen und sich so verbinden, dass man plötzlich an einem anderen Ort und in einem anderen Körper ist. Der eigene physische Körper geht in eine Art Meditationszustand.

Die Kogis lehrten Drunvalo die „Sprache ohne Worte“. Diese passiert in Bildern im Innen. Er selbst konnte diese durch eine Selbsterfahrung mit Pferden so richtig verstehen.

Auf einer Pferdekoppel wurde er energetisch selbst zum Pferd, indem er einen Ton (nur für ihn wahrnehmbar) aus dem Herzen aufsteigen ließ und ein Bild eines Fohlens vor sich sah. Sogleich reagierten alle Pferde auf Ihn und fixierten ihn. Alle Pferde rannten sofort zu ihm und berührten mit den Nüstern sein Gesicht. Sie ließen die Köpfe runter und er machte mit. Gefühlt war er ein Pferd und konnte Bilder wahrnehmen, von Herden und Pferden und ein unvergleichliches Hochgefühl stellte sich bei ihm ein.

Unglaublich- oder? Man kann sich also energetisch so stark verbinden, dass man zum Pferd wird.?

Es gibt mediale Kinder auf der ganzen Welt, die mit den Füßen, den Ohren oder den Händen lesen. Sie besuchen spezielle Kloster oder Schulen, wo sie „lernen“ ihr Innerstes abzurufen und auch in Bildern (Sprache ohne Worte) Ihre Umwelt und das

Universum wahrnehmen können. Die Botschaft dieser Kinder ist meist:“dass es um den Frieden in uns geht und wir in Wahrheit Abgesandte der Liebe sind.“(Drunvalo Melchizedek- Aus dem Herzen leben, Seite 53) Solange Krieg in uns wütet, wird auch Krieg im Außen wüten. Beginnen wir in den Frieden zu gehen. Dies kann nur IN uns geschehen.

Es gibt mehrere Zugänge/ Methoden um den Geist leichter zu öffnen bzw. zu erweitern. Oft geht es einfacher mit einer vorhergehenden Entspannungsübung. Wir können am besten in uns gehen, wenn wir unser Gedankenkreisen so gut wie möglich auf stumm schalten und uns somit für eine andere Wahrnehmung öffnen. Dagmar Willnauer beschreibt (im Skriptum Entspannung und Meditation, Vitalakademie, 2021) Meditationstechniken im Sitzen oder Liegen, Entspannungsübungen durch atmen, Arbeiten mit dem Atem und Körper. Atem ist wichtig, weil er uns mit Energie versorgt. Er transportiert „altes“ aus dem Körper heraus und wir atmen Lebenskraft und Energie ein. Somit kann man viele „Schleusen“, die blockiert sind, öffnen. Man kommt leichter in eine Entspannung und es kann wieder Energie fließen. Die PMR ist eine großartige Möglichkeit dies zu erreichen.

PMR= Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

„Das Grundverfahren besteht in der abwechselnden An- und Entspannung der Muskulatur. Es umfasst verschiedene Muskelgruppen, die in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und entspannt werden. Durch das gezielte und kurzzeitige Anspannen der Muskelgruppen wird sich der/die Übende dieser Muskulatur bewusst und ist in der Lage, diese anschließend zu lockern.

Die Art des Anspannens wird den Teilnehmer/innen zu Beginn gezeigt. Nach mehrmaligem Üben ist es dann möglich, den Spannungsgrad der Körpermuskulatur insgesamt bewusster zu beherrschen und diesen nach Bedarf gezielt zu senken.

Aufgrund der Wechselwirkung zwischen Muskelsystem und Psyche lassen mit der fortschreitenden Entspannung der Körpermuskulatur auch innere Anspannung und Stress nach. Die Entspannung breitet sich nach und nach im ganzen Körper aus.“ (Dagmar Willnauer, Skript Vitalakademie- Entspannung und Meditation PMR, 2021)

Es gibt spezielle Stimmgabeln, die man für die Schwingungsenergetik einsetzt. Mit einer Universalstimmgabel, die zum Beispiel in einer Schwingung mit 136,10 Hz schwingt, kann man unter anderem einen Chakrenbalance/ Chakrenausgleich machen. Man sagt auch Herzstimmgabel zu dieser, da sie auf der Herzfrequenz schwingt.

„Das Wort CHAKRA leitet sich aus dem Sanskrit ab (alte vedische Sprache der Brahmanen). Es heißt so viel wie z.B, Kreis oder Rad und auch Wirbel. Wie wir wissen, sind Chakren unsere feinstofflichen, unsichtbaren Energiezentren. Wir arbeiten auf den sieben bekannten Hauptenergiezentren. Unsere Chakren nehmen Energie aus der Natur, aus der Sonne, dem Kosmos und unserer Umwelt auf. Wir wissen, dass jedes Chakra mit einem bestimmten Organ und Körperbereich in Verbindung steht. Unsere Chakren kreisen ständig (daher auch die Bezeichnung Rad oder Wirbel). Die Drehrichtung wechselt von Chakra zu Chakra und ist bei Mann und Frau jeweils entgegengesetzt.“ (Helga Wöhrer, Skriptum Vitalakademie, Schwingungsenergetik, 2021)

Durch die Schwingung, die von der Stimmgabel ausgeht, kann man in einen tranceähnlichen Zustand kommen. Wenn man diesen Zustand erreicht, kann das Un(ter)bewusste gut an die Oberfläche dringen und Information ins Hier und Jetzt transportieren. Durch Schwingungsenergetik kann ein guter Zugang zum Innersten erreicht werden.

Der Schamane macht das im Grunde auch ähnlich. Er verwendet eine Trommel und schlägt diese in einem gleichmäßigen Rhythmus an. Dadurch kommt man auch in eine Entspannung. Er leitet dann eine Art Meditation an, die schamanische Reise genannt wird. Wo sich dann auch das Un(ter)bewusstsein zeigen darf. (Frau Birgit Ledermüller: Schamanin Hamishiva, Sola Tiba im Gespräch 09.10.2020)

Auf zu neuen Pfaden. Dieser Weg braucht Mut, Mut zum Scheitern und Weitergehen. Mut, sich Fehler einzugestehen. Asche werden und auferstehen.

„Und solange du das nicht hast. Dieses: Stirb und werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.“ (Zitat- Johann Wolfgang von Goethe)

3. Vom Kopf, der zum Herz geht

Von Kindesbeinen an verlernen wir oft auf unser Gefühl zu hören bzw. wird uns ein wesentlicher Teil oftmals aberzogen, da unsere Bezugspersonen meist auch stark im Kopf „zu Hause“ sind oder waren. Wir verlieren den Bezug zu unseren Gefühlen, durch Glaubenssätze wie z.B.: Ein Indianer kennt keinen Schmerz, bis du heiratest ist es wieder gut, es ist ja nichts passiert, usw... .

Uns wird unbewusst suggeriert, dass Schmerz keinen Platz in uns haben darf/ kann beziehungsweise Schmerz nicht gut ist. Somit verlernen wir Schmerz in uns zu fühlen. Natürlich spüren wir den Schmerz, der von außen auf uns einwirkt. Wenn ich zum Beispiel ein aufgescheuertes Knie habe, tut das weh. Durch meine Prägungen habe ich aber gelernt, diesen Schmerz so schnell es geht durch eine Ablenkung nicht mehr zu fühlen, denn das ist nicht schön. Wir retten uns sozusagen in den Kopf, damit wir den Schmerz nicht mehr spüren müssen. Ich versuche meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken und meist funktioniert das auch.

Wenn mich dann wer fragt, ob es noch weh tut, sage ich nein, obwohl ich das Knie noch deutlich spüre und verleugne meine Gefühle in dem Moment und somit mich selbst.

Ich könnte auch sagen: JA und mir eingestehen, dass es noch weh tut und das ist o.k..

So geht es uns auch mit Ängsten, die da sind. Wir verleugnen sie, weil wir schon gar nicht mehr in der Lage sind sie wahrzunehmen. Un(ter)bewusst haben wir meist so viele davon angesammelt, dass wir schon Angst vor der Angst bekommen.

Wie komme ich an meine Ängste ran, wenn ich sie doch gar nicht mehr wahrnehme? Ereignisse wie Unfälle lassen uns oft unsere Ängste spüren und da wir nie gelernt haben mit ihnen umzugehen, kommen wir in so einer Stresssituation in eine derartige Überforderung, dass wir uns wieder in den Kopf retten, um nicht spüren zu müssen. Wir lassen wieder ein erlerntes Programm zum Schutz in uns ablaufen. Das ist auch eine Möglichkeit, uns unserer Ängste bewusst zu werden.

3.1. *Körperbewusstsein*

Jeder Körperteil, jede Körperzone steht oder ist mit weiteren Organen, Muskeln, Faszien etc. und mit der Seele in Verbindung. Zum Beispiel steht der Mittelfinger

ganz oft für Wut/ Ärger, das heißt: verletze ich mir den Mittelfinger, dann könnte ich daraus schließen, dass ich in mir Wut oder Ärger unterdrücke und dieses Gefühl somit zum Vorschein kommen kann. Wenn in mir Empfindungen der Wut spürbar



Abbildung 7: Hand mit Zugehöriger Emotion und Organ⁷

werden, kann ich, indem ich einfach nur den jeweiligen Finger für einige Minuten halte, mein „System“ wieder „regulieren“. Jeder Finger wird auch einem bestimmten Chakra (= Energiezentrum im Körper) zugeschrieben.

Verletze ich mir mein Knie steht das meist für einen Schritt, der zu machen wäre, ich aber Angst davor habe und die Verletzung hilft mir dabei diesen zu tätigen.

Ich hole mir also ins Bewusstsein, dass körperliche Verletzungen mir etwas sagen dürfen. Nicht nur Verletzungen, auch jeder noch so ungeliebte Pickel an einer bestimmten Körperstelle kann ein Hinweis darauf sein, was in mir vorgeht bzw., dass sich in mir etwas löst oder reinigt. Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Allergien.... ich heiße sie willkommen und bin dankbar dafür, dass sie mir etwas aufzeigen. Hier kann ich für mich einen Weg finden, der den ungeliebten und ungebetenen Schmerz

⁷ <https://www.kopsche.at/jin-shin-jyutsu-die-bedeutung-der-finger/>

in etwas positives umwandelt. Das heißt, ich kann Schmerz mit wohlwollen begegnen und ihn annehmen.

Ein Gefühl der Verbundenheit kennen wir oft nur durch Schmerz und darum fällt es uns eher schwer, davon loszulassen.

Wir können Verbundenheit in Liebe fühlen, nur wird uns das nicht beigebracht.

Wir machen uns auf den Weg, dies zu lernen.

Die Kinesiologie geht meist mit sogenannten Muskeltests über den Körper zum seelischen Befinden bzw. auch natürlich über den körperlichen Zustand, der wiederum Hinweise auf den seelischen Zustand des Menschen geben kann.

Der Begriff „Kinesiologie“ stammt aus dem Griechischen. Dieser setzt sich aus „kinesis“, Bewegung und „logos“ die Lehre zusammen. Somit handelt es sich hierbei um die Lehre der Bewegungsabläufe bzw. der Bewegung an sich. Dies beinhaltet sowohl innere, wie auch äußere Bewegungen.

ALLE INNEREN PHYSISCHEN BEWEGUNGEN:

- Verdauung und Atmung
- Lymphsystem, Nervenbahnen und Blutzirkulation
- Bewegung der Muskeln und Organe
- Meridiane

ÄUSSERE BEWEGUNGEN DES KÖRPERS:

- Bewegungen im Sport
- Bewegungen im Alltag

Oft gelingt es schon durch den Muskeltest zum jeweiligen Organ etwas in Fluss zu bringen oder Blockaden zu lösen und eine Entspannung in dem Bereich herbei zu führen. Für Menschen, die eher „verkopft“ sind ist die Kinesiologie ein guter Einstieg zum Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers, da hier oft etwas „haptisches“ von statten geht. Der Kopf kann leichter begreifen, was passiert. Ein neues Körperbewusstsein darf entstehen.

(<https://blog.wifikaernten.at/2019/05/16/kinesiologie-die-lehre-der-bewegung/>,
24.06.2021)

Gehe ich zum Zahnarzt, mache ich mir bewusst, dass jeder Zahn mit mindestens einem Organ in Verbindung steht. Das heißt: habe ich eine Entzündung an oder bei einem bestimmten Zahn, kann das auch das zugehörige Organ betreffen, siehe Abbildung 8.

Peter- Hansen Volkmann (unter anderem auch Kinesiologe) schreibt in seinem Buch Darm Gesund Mensch gesund ganz einfach! „Mit einer Bissstörung (CMD) kann ein Patient Jahrzehnte funktionieren, bis die Bandscheiben „aufgebraucht und zerschlissen sind oder die Hüfte ein neues Gelenk benötigt.““

Wir können oft nur das glauben, was wir sehen, darum erweitern wir unseren Blick. Peter- Hansen Volkmann schreibt weiter, dass der Darm bzw. eine gesunde Darmflora unerlässlich ist für eine erfolgreiche Gesundung, weil unter anderem auch dadurch andere Therapien, wie zum Beispiel: Akupunktur, Osteopathie, Psychotherapie, Hypnose...etc. effektiver wirken.

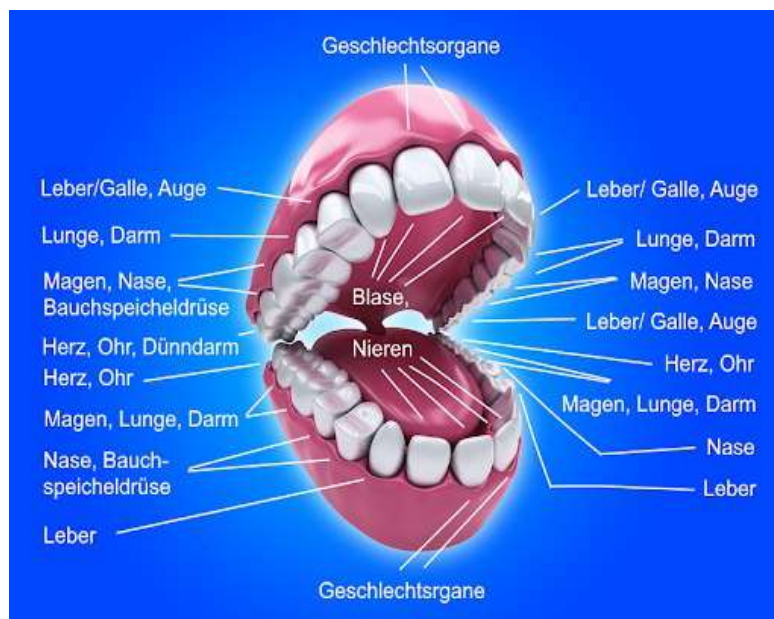


Abbildung 8: Zähne in Verbindung mit Organen⁸

Wie wir wissen spielt Ernährung eine große Rolle im Leben eines Menschen. Doch immer noch wird unterschätzt, wie einflussreich Lebensmittel auf unser körperliches und psychisches Befinden sein können. Im Darm befindet sich ein Mikrobiom, das einen massiven Einfluss auf unsere Stimmung haben kann. Wenn zu viele von den

⁸ <http://pflagdich.ultraschallzahnreinigung-und-pflegeprodukte.de/wichtigkeit-gesunder-zaehne/> 02.07.2021

„falschen“ Bakterien, Viren, Mikroorganismen etc. vorhanden sind kann es sein, dass wir sehr schlecht gelaunt sind und es bis hin zu Depressionen führen kann. Pflegen wir den Darm mit den „richtigen“ Lebensmitteln, ändert sich somit das Mikrobiom und es können sich andere Bakterien, Viren, Keime etc. ansiedeln und dies wirkt sich positiv auf unsere Stimmung und im Weiteren auf unser Leben aus. Laut Herrn Volkmann kann man Beschwerden oder Krankheiten, die man schon Jahre mit sich mitschleppt in kürzester Zeit heilen. Seiner Meinung nach bräuchte man in vielen Fällen keine Operation mehr. Er hat ein Verfahren entwickelt, dass sich im ersten Schritt „der Energetisierung und Entgiftung des ausgelaugten Menschen“ widmet. Eine Darmsanierung sieht er als unerlässlich. Hypoallergen orthomolekulare Therapie kurz hoT- so heißt dieses Verfahren.

Hypoallergen

mit wenig allergenen Stoffen oder kaum allergen

Orthomolekular

„Der orthomolekulare Ansatz geht davon aus, dass viele Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichtes von Nährstoffen im Körper sind. Der Begriff „orthomolekular“ setzt sich aus dem griechischen Wort ortho (richtig) und dem lateinischen Wort molekular (Teilchen) zusammen. Damit soll ausgedrückt werden, dass die „richtigen Teilchen“ (Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe) im Fokus stehen. Im Gegensatz zur Schulmedizin, die bei Krankheiten oft lediglich gegen die Symptome angeht, steht bei der orthomolekularen Ernährungsmedizin die Ursachenbekämpfung und somit die Beseitigung des Nährstoff-Ungleichgewichtes durch optimale Ernährung und unter Zuhilfenahme von Nahrungsergänzungsmitteln im Vordergrund. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Tatsache, dass der Einsatz körperfremder, synthetischer Medikamente vermieden wird und nur Substanzen, die natürlicherweise im Organismus vorkommen, eingesetzt werden. Dabei erfolgt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln präventiv oder therapeutisch- also ergänzend zur Schulmedizin.“

(<https://www.nutri-plus.de/coaching/orthomolekulare-medizin/>
2.07.2021)

Therapie

Verfahren, Methode zur Heilung einer Krankheit; Heilbehandlung

Über die Jahre hat sich die Nahrung, die wir zu uns nehmen bzw. die uns zur Verfügung steht stark verändert. So hatten zum Beispiel alte Apfelsorten einen hohen Nährwert, wobei neue Züchtungen auf gutes Aussehen, Süße und den „Knack“ des Apfels abziehen und somit leider der Nährstoffgehalt abgenommen hat. Das heißt: wenn ich 1 Apfel einer alten Obstsorte esse, brauche ich 3 Äpfel von einer neuen Obstsorte um den selben Nährstoffgehalt dem Körper zuführen zu können. Die Qualität der Lebensmittel hat gelitten unter der Lebensweise und der Wirtschaft die die letzten Jahrzehnte vorherrschte. Dr. Peter- Hansen Volkmann hält es für notwendig, dass man sich ausschließlich von Bio Kost ernähren soll. Des weiteren sollten Lebensmitteln mit E Nummern so gut es geht gemieden werden, da diese den Körper oftmals stark belasten und Allergien auslösen können. Auch Umwelteinflüsse wie Luftverschmutzung, Weichmacher in Plastik, Ausdünstungen aus neuen Möbeln usw. sind hier zu berücksichtigen.

„Dr.med. Georg Weidinger schreibt in seinem Buch die Heilung der Mitte- Kraft der traditionellen chinesischen Medizin, dass er beobachten konnte, dass die Ernährung von Mischkostler, Vegetarier, Laktovegetarier und Veganer kaum Unterschiede im Krankheitsbild aufwies. Alle hatten Stagnationszeichen im Leber-Qi. Eine angespannte Mitte. Er meint, dass der Stress, oder meist stressigen Bewegungen dem wir uns in der westlichen Welt aussetzen und auch das Leben ohne Lebenssinn, der Frust.....etc. eine große Rolle spielen. Ich kann die beste Ernährung zu mir nehmen und diese wird sich auf mein Lebensgefühl auswirken, ich werde mich vitaler fühlen, doch in meiner Mitte fehlt ein großes „Stück“ das mich entspannt sein lässt. Sozusagen die Ganzheit im Sein. Ganzheitlich sagt aus, dass das Eine ohne das Andere nicht im Einklang schwingen kann.

„Ärzte: die Sündenböcke der Pharmazie“ schreibt Bruce Lipton in seinem Buch Intelligente Zellen. Seiner Meinung nach, befinden sich Ärzte in einer veralteten Ausbildung, wo Materie im Mittelpunkt steht. Mit der Entdeckung der Quantenmechanik, fand man aber heraus, dass das Universum nur aus Energie besteht, dass Materie nicht existiert. Die Weiterbildungen bzw. Fortbildungen der

Ärzte werden von Pharmavertretern der Gesundheitsindustrie angeboten. Wir werden sozusagen geprägt von einem System, das vorgibt uns gesund zu erhalten und oftmals das Gegenteil der Fall ist.

Abermals werden wir wach. Wir werden uns bewusst, dass wir für uns einen Weg finden können, um gesund zu werden. Wir rennen nicht mehr zum Arzt, damit ER uns gesund macht, wir öffnen uns für eine Möglichkeit, die uns gesund machen kann- nämlich die Veränderung. Weil wir uns in die Eigenverantwortung begeben und sehen, wenn uns der Körper etwas zeigt, können wir was verändern und wir werden ein gutes Gefühl dabei empfinden und gesunden. Wir waren es selbst, die das vollbracht haben und so gehen wir Stück für Stück. Natürlich darf jeder zum Arzt gehen und sich dort beraten und behandeln lassen. Wichtig ist nur, dass wir einen Blick auf das Ganze werfen.

Das Leben hält viele Möglichkeiten für uns bereit, unsere Aufgabe ist es, sich für diese zu öffnen und ausgetretene Pfade zu verlassen. Wir machen uns bereit unseren eigenen Weg, unsere Gesundheit, unser eigenes Glücklichein zu (er)schaffen.

3.2. Umwelt, Krankheit und Glaube

„Eine Zelle ist also tatsächlich ein programmierbarer Chip, dessen Verhalten und Gen- Aktivität hauptsächlich von Umweltsignalen bestimmt wird , nicht von Genen.“(Bruce Lipton- Intelligente Zellen, S.102 Zeile 15)

Erreicht uns eine Krankheit oder ein Schnupfen, eine Grippe oder was auch immer, war meist unser bisheriger Zugang, dass wir bei bestimmten Wetterverhältnissen nicht passend gekleidet waren, oder wir zu kalte Füße hatten oder wir uns beim Nachbarn angesteckt haben könnten. Wir glauben daran, weil wir es so gelernt haben. Zum Teil aus Erfahrung oder Prägung.

Wir wissen von der Wissenschaft, dass wenn wir uns atomarer Strahlung zu lange aussetzen Krebs in unserem Körper entstehen kann. Weiters wissen wir, dass auch andere Faktoren zu Krebs führen können. Auch wissen wir, dass jeder Mensch jeden Tag Krebszellen produziert und bei manchen bricht die Krankheit aus und bei manchen nicht.

Bruce Lipton schreibt in seinem Buch intelligente Zellen- wie Erfahrungen unsere Gene Steuern, dass es viele Menschen mit Nahtoterfahrung gibt, die als sie wieder

bei vollem Bewusstsein waren, die Welt mit anderen Augen sahen. Er schreibt von einer Frau, die Krebs im Endstadium hatte. Die Ärzte gaben ihr nur mehr wenig Zeit. Im Koma machte die Frau bewusstseinsverändernde Erfahrungen und bekam einen anderen Blick auf ihre Krankheit. Sie erkannte, dass der Antrieb für den Krebs die Angst war. Nach 5 Wochen Klinikaufenthalt verlies diese Frau als gesunde Frau die Klinik. Heißt das soviel wie- ich ändere meinen Blickwinkel auf eine Krankheit und sie kann sich verändern oder gar verschwinden?

Laut Bruce Lipton können Menschen, die den Geist öffnen bzw. ausgeprägte spirituelle Überzeugungen haben, leichter mit gesundheitlichen Problemen umgehen bzw. klarkommen. Der Glaube wirkt sich anscheinend positiv auf das endokrine System (Das endokrine System ist eine Bezeichnung für alle Organe und Gewebe, die Hormone produzieren wie zum Beispiel Schilddrüse...usw. .) und das Immunsystem aus.

„Ist ein Mensch jedoch wirklich in seinem spirituellen Wesen verankert, belastet ihn die Angst vor dem Sterben nicht mehr. Ich spürte das selbst an der kolossalen Erleichterung, die sich einstellte, als ich die Verbindung zwischen den Rezeptoren meiner Zellen und meiner spirituellen Quelle begriff. Seitdem habe ich auch von vielen anderen von einer ähnlichen Empfindung der Erleichterung gehört, die eine plötzliche spirituelle Transformation erlebten. In jedem Fall geht die Auflösung der Todesangst mit dem Verschwinden einer bis dato unbemerkten Belastung und einer Zunahme an Kraft und Energie einher. Diese Leichtigkeit und dieses Wohlbefinden, die mit dem Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod verbunden sind, stellen sich übrigens ganz unabhängig davon ein, ob dem eine Realität zugrunde liegt oder nicht Die gesundheitsfördernde Wirkung eines spirituellen Bewusstseins ist ein weiteres Beispiel für die Macht der Überzeugungen.“ (Zitat- Bruce Lipton-Intelligente Zellen,S.264, Zeile 7)

In der Quantenphysik („Die Quantenphysik ist der Bereich der Physik, der sich mit dem Verhalten und der Wechselwirkung kleinster Teilchen befasst. In der Größenordnung von Molekülen und darunter liefern experimentelle Messungen Ergebnisse, die der klassischen Mechanik widersprechen.“

<https://www.chemie.de/lexikon/Quantenphysik.html> Montag 12. Juli, 2021) und in der Epigenetik könnte Wissenschaft und Spiritualität einen gemeinsamen Weg finden, da unser Verstand oftmals wissenschaftliche Fakten leichter begreifen kann und somit der Glaube oftmals erschüttert wird oder neu entstehen kann. Glaube

oder Nichtglaube, wir haben es in der Hand. Sehe ich meine Welt positiv mit positiven Gedanken, Worten und Taten, wird sich das gänzlich auf mich und meine Umwelt auswirken. Gehe ich den Weg, wo das Glas halb leer ist und meine Gedanken, Worte und Taten eher mit Missgunst, Neid und Angst in Verbindung stehen, wird sich das ebenso auf mich und meine Umwelt auswirken.

Wir haben es in der Hand, jede Möglichkeit ist ein Weg und jede Entscheidung hat Konsequenzen. Wie wir damit umgehen liegt wiederum an uns.

3.3. Geistesgegenwart

Was ist Geistesgegenwärtig? Dieses Wort wird oft benutzt, doch verwenden wir es richtig?

Wenn wir ein Gefühl zu diesem Wort bekommen, wird vieles sehr klar.

Unser ganzes Leben lang sind wir auf der Suche... nach Perfektion, nach Glück, nach dem Job, der uns erfüllt.... wir bauen Luftschlösser, was werden könnte, wie es aussehen könnte, anstatt im Moment zu leben. Dort wo wir hingehen, wartet niemand. Wir sind auf dieser Erde um den Moment auszukosten, zu genießen, wahrhaftig zu leben. Das ist das einzige, dass wir hier zu „tun“ haben.

Wachstum und einfach sein.

Jeden Moment im Hier und Jetzt mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele zu erfahren, zu spüren, zu fühlen. Mit all meinen Sinnen, mit all meinem Sein. So sind wir oft lebende Tote, die auf dieser Erde weilen, doch eines Tages macht es klick und es wird lichter, die Sonne geht für uns auf. Wir gehen zurück zu dem wer wir wirklich sind und beginnen zu leben. Wir sehen eine Raupe, die auf uns krabbelt und beginnen mit ihr zu reden, als wäre sie ein Mensch, denn wir haben in dem Moment verstanden, das auch wir die Raupe sind. Ich gehe in die Natur und sie löst ein Gefühl in mir aus, das kaum zu beschreiben ist. Ich bin. All mein sein vereint in mir. (Pete Docter, Soul, Film USA,2020)

„Der größte Teil der menschlichen Gewalt ist weder notwendig, noch entspricht er einem angeborenem Trieb. Der beste Weg zu diesem Ziel liegt darin, zu erkennen, dass wir spirituelle Wesen sind, die Liebe genauso dringend benötigen wie Nahrung.“ (Bruce Lipton- Intelligente Zellen, S.260, Zeile 21-27)

4. Resümee

Glaube oder nicht Glaube, der Mensch hat im Laufe der Jahrtausende immer wieder Neues entdeckt, weil es Mutige gab, die sich getraut haben auf neuen Pfaden zu gehen. Oft dachte der Mensch, er hätte alles Menschenmögliche vollbracht und dennoch kam immer wieder etwas Neues oder Unbekanntes. Ja, man kann aus dem Herzen leben. Ja, es ist möglich einem Herzensweg zu folgen bzw. sich auf einen Herzensweg zu machen. Es braucht dazu Bereitschaft zur Veränderung, Mut, Personen- die einen ein Stück weit dieses Weges begleiten. Offenheit und Vertrauen, dass was jetzt auf mich zukommt auch bewältigen zu können. Eingeständnisse, dass mich mein Leben, wie bisher keineswegs zur Gänze erfüllen konnte. Gnadenlose Ehrlichkeit und Dankbarkeit sich selbst gegenüber. Es braucht Ereignisse und Begebenheiten, die mir in meine Selbstliebe helfen. Eine bekannte Redewendung- „jetzt geht mir ein Licht auf“ - heißt doch nichts anderes als, jetzt bin ich erleuchtet. Ich bin erwacht. So kann man das Universum aus dem Herzen sehen und verstehen und die Frage, wo komm ich her, wird im Menschen selbst beantwortet sein. Er fühlt, wo er herkommt bzw. kann sich erinnern. Wenn man aus dem Herzen lebt, kann man auf ein Wissen zugreifen, das der Verstand kaum bewältigen kann. Die Wissenschaft trägt von Tag zu Tag bei, dass der Verstand eine Ahnung bekommt, wie ein Leben aus dem Herzen sein kann.

Meines Erachtens, sobald der Verstand verstanden hat, dass er nicht alles verstehen muss, geht alles ganz leicht. Sehe ich die Dinge so wie sie sind und nicht, wie ich sie gerne hätte, kann Erwachen passieren. Akzeptiere ich alles, was auf mich zukommt, darf alles sein. Ein psychisches, traumatisches Erlebnis kann in mir eine körperliche Reaktion auslösen- zum Beispiel eine Allergie. Für dieses Erlebnis brauche ich in dem Moment soviel Energie, dass wenn ich in dem Moment einen körperlichen Nährstoffmangel (evtl. Vitamin D3 oder Magnesium.....etc.) habe, kann der Darm seine körperliche, sowie energetische „Arbeit“ nicht vollbringen. Meiner Meinung können wir unseren Körper beim Auflösen dieser traumatischen Erlebnisse gut unterstützen, indem wir uns sowohl geistig, wie körperlich gut tun. Der Weg zum Herzen, ob durchs Fühlen oder vom Kopf her, ist beides möglich. Ist der Weg leicht- nein, aber er ist es auf alle Fälle wert. Lebe ich aus dem Herzen, wird mir eine Kraft zu Teil, die aus dem Kopf nicht möglich ist. Wir sind alle auf einem Weg, bewusst oder unbewusst. Vielen Dank!

5. Literaturnachweis

ANSELM, Reindjen:

Der Lichtkörperprozess und seine zwölf Stufen: online im Internet: URL:

<https://docplayer.org/45116596-Der-lichtkoerperprozess-und-seine-zwoelf-stufen-reindjen-anselmi.html> : stand Sonntag, 13.Juni 2021)

BOURBEAU, Lise:

Heile die Wunden deiner Seele- Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen: Verlag Windpferd, 11. Auflage 2017

FALK, Dan:

Wie funktionieren Zeitreisen: online im Internet: URL:

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2021/01/wie-funktionieren-zeitreisen>, Stand: Sonntag, 13. Juni 2021

FILM: *Awake- Das Leben des Yogananda*: Filmbiographie 2018, Regisseur: Paola die Florio und Lisa Leeman, Produktion: CounterPoint Films- Peter Rader

FILM: *Soul*: Abenteuer-Trickfilm [Pixar Animation Studios](https://www.pixar.com) Regie-Pete Docter, 2020

HAWKING, Steven:

Eine kurze Geschichte der Zeit: Verlag rororo, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 19. Auflage April 2018

KÖSSNER, Christa:

Die Spiegelgesetz-Methode praktischer Wegweiser in die Freiheit: Verlag Ennsthaler , 9. Auflage 2018

LEDERMÜLLER Birgit:

Schamanin Hamishiva, im Gespräch, Sola Tiba 09.10.2020

LIPTON, Bruce H.:

Intelligente Zellen- Wie Erfahrungen unsere Gene steuern: Verlag Koha, Deutsche Ausgabe: 5. erweiterte Neuauflage 2019

MELCHIZEDEK, Drunvalo:

Aus dem Herzen leben – Verständigung ohne Worte, Schöpfung jenseits der Polarität: Verlag Koha, 9. Auflage 2017

NIDIAYE, Safi:

Herz öffnen statt Kopf zerbrechen – der Weg zu Freiheit, Freude und Frieden: - Verlag Allegria, 11. Auflage 2020

ORTHOMOLRKULAR:

online im Internet: <https://www.nutri-plus.de/coaching/orthomolekulare-medizin/>
Stand 02.07.2021

QUANTENPHYSIK:

online im Internet: <https://www.chemie.de/lexikon/Quantenphysik.html> Stand: Montag
12. Juli, 2021

SKRIPTUM „*Entspannung und Meditation*“: Verlag Vitalakademie 2021

SKRIPTUM „*Entspannung und Meditation- PMR*“: Verlag Vitalakademie 2021

SKRIPTUM „*Schwingungsenergetik*“: Verlag Vitalakademie 2021

STAHL, Stefanie:

Das Kind in dir muss Heimat finden- der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme:
Verlag Kailash, München, 25. Auflage

VOLKMANN, Peter-Hansen:

*Ökosystem Mensch, Gesundheit ist möglich- neue ökologisch-naturheilkundliche
Wege zur Selbstheilung:* Verlag VBN Lübeck, 2. Auflage 2009

VOLKMANN, Peter-Hansen:

*Darm Gesund Mensch gesund ganz einfach! Mikrobiom – Pflege für neue Vitalität
und Lebensfreude:* Verlag VBN Lübeck, 2. Auflage 2019

WEIDINGER, Georg Dr. med.:

Die Heilung der Mitte, Kraft der traditionellen chinesischen Medizin: Verlag
Ennsthaler, 3.Auflage 2013

WIFI Kärnten:

<https://blog.wifikaernten.at/2019/05/16/kinesiologie-die-lehre-der-bewegung/> Stand
24.06.2021

6. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Herz Erleben 1.....	1
Abbildung 2: Der Flüchtende.....	11
Abbildung 3: Der Abhängige.....	12
Abbildung 4: Der Unterwürfige.....	12
Abbildung 5: Der Kontrollierende.....	13
Abbildung 6: Der Starre.....	13
Abbildung 7: Hand mit Zugehöriger Emotion und Organ.....	25
Abbildung 8: Zähne in Verbindung mit Organen.....	27