

Désirée Baiert

Brustkrebs  
schamanisch  
begegnen

vorsorgend  
behandelnd  
therapiebegleitend

Arun

## Für Margot

Copyright © 2012 by Arun-Verlag.

Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,

Tel.: 036743-23311, Fax: 036743-23317

e-mail: info-@arun-verlag.de, www.arun-verlag.de

Gesamtgestaltung: Arun-Verlag.

Bildrechte bei: © Désirée Baierl (S.48, 123, 147), © fotolia.com (DeoSum-S.11, photobank.kiev.ua-S.105, Viktoriia Protsak-S.120/Tierkreis, freshidea-S.120/Planet, Stellis-S.120/YinYang, psdesign1-S.120/Körperzelle, diez-artwork-S.129, Yuriy Mazur-S.166/Universum), © Madhavi Madhurakavi (S.153, 160), © Björn Ulbrich (S.49), © Shunyata U. Brüning (S.120).

Umschlagmotiv: © misterQM – photocase.com.

Gesamtherstellung: GGP Media GmbH, Pößneck.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-076-5

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Wissenskreis und Rahmensetzung

1. Für wen ist dieses Buch und was kann es leisten?	9
2. Krebs aus schamanischer Sicht	11
3. Brustkrebs im Lichtkörper?	14
4. Schamanische Immunologie	15
5. Die Gretchenfrage: Darf ich gesund sein?	19
6. Heil und Heiler sein: schamanische „Werkzeuge“ selbst anwenden	23

## Teil 2: Schamanische Werkzeuge für Eigenmacht

7. Seelenverträge – den Knoten lösen	25
• Was sind Seelenverträge und wie entstehen sie?	25
• Familienerbstücke: Verträge in der Frauenlinie	29
• Der Eidechschwanz der Seele	31
• Den Seelenvertrag finden – Reise in eine andere Welt	33
• Den Seelenvertrag lösen – das Feuer der Veränderung	37
• Der neue Vertrag – Heilung ohne Zeit und Raum	39
• Integration auf der Zellebene – eine neue Landkarte fürs Leben	42
• Was mache ich, wenn ... – Hilfestellungen aus der Praxis	46
8. Heilkränze – durch das Ehren der Krankheit gesunden	48
• Naturheilkunde bekommt eine neue Bedeutung	48
• Heilkränze binden: Was die Krankheit lehrt	50
9. Seelen-Alchemie: Feuer, das die Angst verbrennt	55
• Die Feuerzeremonie	55
• Feuerzeremonien im Bett oder Krankenhaus	58
10. Adlerschwingen und Löwinnenkraft: die machtvolle Hilfe der Tiere	62
• Das eigene Krafttier finden	63
• Seelenkommunikation und Seeleninteraktion	67
• Das Krafttier bei körperlichen Beschwerden einsetzen	72
• Arztgespräche der anderen Art	75
• Krafttier-Power statt Pralinen: Unterstützung im Umgang mit Krankenschwestern, Pflegern und Arzthelfern	77
• Krafttier-Trost für Mutter, Mann und Kind	78

<b>11. Die drei Gesichter der Göttin</b>	<b>82</b>
• Die Dreifaltigkeit des Weiblichen: Jungfrau – Mutter – Priesterin	82
• Der Heil-Altar der Dreiweiblichkeit	85
• Die Schattenschwester ins Licht holen	87
• Altar der verwundeten Weiblichkeit	89
• Altar der versehrten Weiblichkeit	91
• Schamanische Entschuldungsnüsse	94
<b>12. Der innere Heiler: Brust-Ton und Körpersprache</b>	<b>100</b>
• Organsprache und die Stimme des Blutes	100
• Der Wandelweg des inneren Heilers – Der Hüter der Wunde	109
• Die Verwandlung des Hüters	114
• Auf den inneren Arzt hören lernen	117
<b>13. Der Heilige Kreis. Indigene Therapie auf dem Bauch von Mutter Erde</b>	<b>119</b>
<b>14. Operation, Chemo-, Strahlen- und/oder Hormontherapie heilsam begleiten</b>	<b>127</b>
• Vorbereitung auf OP oder medikamentöse Therapie	127
• Energetisch entgiften und vitalisieren	128
• Die Kraft der Pflanzen	136
• Infusions-Doping	144
• Lichtschutz bei Bestrahlung	144
• Organsprache zur Therapie-Begleitung	145
• Handauflegen	145
• „Despacho“ und die heile Vision halten	145
• Apana Mudra: drei Finger für ein ganzes Immunsystem	152
<b>15. Wissenswertes, Helfendes und Stärkendes für all die Liebevollen, Mutigen und oft so Erschöpften, die jemandem während oder nach einer Krebsbehandlung zur Seite stehen</b>	<b>154</b>
• 1. Innere Last abladen:	155
Die Schale der Bürden	
Schuld-Nüsse Spezial	
Der Angstknoten-Baum für kleine und große Kinder	
• 2. Kraft tanken:	158
Sonne schlürfen	
Feuer-Atem to go	
Prana Mudra: Energietanks füllen	
Mit Achtsamkeit zu genießen: Tierische Kraftübertragung	
Asanas für einfach alles	
Schattenboxen für das Immunsystem	
Lichtduschen	

<b>16. „Heilerlei“ aus der schamanisch-naturheilerisch-psychoonkologischen Schatzkiste</b>	<b>164</b>
• Wahrheits-Erinnerer und Heil-Postkarten	164
• Edelsteinwasser	164
• Keine Sexschulden zahlen	165
• Dunkelfeldmikroskopie	165
• Essen Sie möglichst wenig Angst	167
• Den Haarwuchs aktivieren und die Nägel schützen	167
• Die goldene Balance für das soziale Netz	168
• Brennesselsamen-Gomasio	169
• Perlen für die Handnerven	170
• Löwenkraft für die Heilungszeit	171
• Anderer Leute Leid und Leidenschaft	172
• Behandlung von Nebenwirkungen mit Hilfe des reichen Erfahrungsschatzes meiner Klientinnen	172
Die Mundschleimhaut brennt oder schmerzt	
Verstopfung ...	
... oder Durchfall	
Der Leber helfen nach der Chemotherapie: Leberwickel	
Knochenschutz	
Schlafstörungen/Einschlafstörungen	
Für Nerven- und Seelenstärke	
Riefen in den Fingerkuppen	
Kräuterblut tut Blutbild gut	
Depressionen, Seelenschwere und Tränenmeere	
Trockene, brennende und gereizte Augen	
<b>17. Wann und warum zu einem erfahrenen Schamanen gehen?</b>	<b>177</b>
Danksagung	179
Anmerkungen	181
Literaturnachweis	183

# Brustkrebs schamanisch begegnen

## Teil 1: Wissenskreis und Rahmensetzung

### 1. Für wen ist dieses Buch und was kann es leisten?

**D**ieses Buch ist ein Selbst-Hilfe-Buch, ein Buch der handfesten und praktischen Anleitung, um aus der Hilflosigkeit herauszutreten. Egal, an welchem Punkt Sie sich bei Ihrer Auseinandersetzung mit Krebs befinden – ob es vorsorgend darum geht, ihm niemals begegnen zu müssen oder darum, ihn endgültig gehen lassen zu können – es gibt verblüffend wirkungsvolle Wege, dies zu unterstützen. Einige davon habe ich hier gebündelt und so geformt, dass Sie sie möglichst einfach, ohne jegliche Vorkenntnisse und größtenteils auch im Krankenhaus anwenden können. Sie sind Ergebnis meiner Erfahrung und meines Privilegs, seit Jahren mitzuerleben, wie sich Frauen mit Brustkrebsdiagnose auf diesen Wegen ihr wahres Leben zurückholen.

Die schamanische Art, Krebs heilsam zu begegnen, setzt an völlig anderen Punkten an als die Schulmedizin sowie die meisten Wege der Alternativmedizin. Für Schamanen beginnt die wirksame Vorsorge im Lichtkörper des Menschen. Behandlung findet in der unsichtbaren Welt statt und die energetische Verwandlung von Angst in Lebenskraft ist Teil des Heilungsprozesses.

Sie finden in diesem Buch zum Beispiel Werkzeuge der echten Krebsvorsorge. Und obwohl hier Brustkrebs im Zentrum steht, sind diese Werkzeuge natürlich auf alle Krebsarten anwendbar. Für Schamanen spielt es nur bedingt eine Rolle, wo und wie ein Symptom zu Tage tritt. Und gerade in der Vorsorge geht es darum, dort anzusetzen, wo sich ursächliches Potential für eine Erkrankung befinden könnte – und das sitzt aus schamanischer Sicht mit Sicherheit nicht in Ihrer Brust.

Wenn Sie sich also nicht allein auf Früherkennungsmaßnahmen verlassen wollen, sondern echte Krebsvorsorge betreiben möchten, kann dieses Buch ein wertvoller Begleiter für Sie sein.

Wenn Sie sich vor oder mitten in einer Krebsbehandlung befinden – ob konventionell oder alternativ – finden Sie hier verschiedene schamanische Möglichkeiten, Ihren ganz persönlichen Heilungsweg intensiv zu unterstützen:

Begegnen Sie „Ihrem“ Krebs therapiebegleitend auf einer anderen Ebene, um die Heilung der Ursachen einzuleiten, zu beschleunigen und/oder Blockaden, die eine Heilung behindern, schnellstmöglich aufzulösen. Zusätzlich gibt Ihnen das Buch Mittel an die Hand, effektive Wege aus Ohnmacht und Angst zu finden sowie Nebenwirkungen abzufedern bzw. zu behandeln.

Angehörige von Frauen mit Brustkrebsdiagnose haben ebenfalls mit einem hohen Maß an Hilflosigkeit und Angst zu kämpfen und meistens gerät deren Unterstützung etwas ins Hintertreffen.

Wenn Sie Partner, Lebensgefährtin, Elternteil, Kind oder Herzensangehörige(r) einer an Brustkrebs erkrankten Frau sind, kann Ihnen dieses Buch zum einen zeigen, wie Sie Ihre Frau/Schwester/ Tochter/Mutter/ Freundin, etc. wirkungsvoll unterstützen können. Zum anderen hilft es Ihnen selbst, heilsamer mit all den Herausforderungen und kräftezehrenden Veränderungen umgehen zu können. Und zu guter Letzt gibt es Ihnen ganz praktische Tipps, wie Sie Ihre Energiereserven rasch wieder auffüllen können und vielleicht auch so manchen Impuls zur eigenen Behandlung...

Haben Sie die Zeit Ihrer Brustkrebsbehandlung schon hinter sich gelassen und wollen Ihre Gesundheit weiterhin erhalten und stärken? Dann sind alle hier aufgezeigten Wege zur echten Vorsorge genau das Richtige für Sie – wann Sie wollen und so oft Sie wollen.

Als professioneller Helfer und Heilender, also als Ärztin, Therapeut, Psychoonkologin, Heilpraktiker, Leiterin einer Selbsthilfe-Gruppe, Schamanin oder Pfleger kann dieses Buch für Sie sinnvolle Ergänzungen Ihrer Handlungs- und Behandlungsweise bieten. Und nicht zu unterschätzen ist: Der eine oder andere schamanische Weg der Selbstfürsorge kann gerade für Sie, die oder der Sie so viel geben und mit so viel konfrontiert werden, mit fortlaufender Zeit immer wichtiger werden.

Ich habe eingangs erwähnt, dass Sie dieses Buch an jedem Punkt abholt, an dem Sie sich in Bezug auf Brustkrebs befinden. Es gibt sehr intensive schamanische Wege, die nicht zurück ins Leben führen, sondern hinausbegleiten. Doch zum einen berührt dies das Thema „Brustkrebs schamanisch begegnen“ nur ganz am Rande, denn es ist eher selten, dass jemand an Brustkrebs stirbt. Zum anderen brauchen diese Lichtwege des Sich-Lösens den Raum eines eigenen Buches. Dennoch finden Sie hier einige schamanische Werkzeuge, um Angst vor Tod, Sterben, Zurücklassen und Zurückgelassen-Werden sowie inneren Schmerzen zu verändern und sogar in Quellen der Kraft und Heilung zu verwandeln. Im Englischen unterscheiden Schamanen zwischen „cured“ und „healed“. „Cured“ meint die körperliche Wiederherstellung der Gesundheit. „Healed“ jedoch bedeutet, wieder „ganz“, also heil im seelisch-geistigen Sinne zu sein. So kann es sein, dass jemand durch die schamanische Heilung seines Lichtkörpers zwar im medizinischen Sinne trotzdem krank bleibt, jedoch innerlich „sein Heil“ gefunden hat und ganz einfach und leicht gehen kann.

Insgesamt ist dieses Buch für all diejenigen geschrieben, die bereit sind, in ihr eigenes Licht zu treten. Mit oder ohne die Hilfe des Krebses.





## 2. Krebs aus schamanischer Sicht

Für Schamanen wäre es eine verblüffende Vorgehensweise, lediglich die Symptome einer Krankheit, die sich sichtbar im Körper zeigen, zu behandeln. Denn der Ursprung einer physischen oder psychischen Erkrankung liegt für sie in der für Ungeübte meist unsichtbaren Welt: dem Lichtkörper des Menschen (auch Aura, Elektromagnetisches Feld oder Leuchtendes Energiefeld genannt).

Der Lichtkörper ist die eigentliche Steuerungszentrale unseres Lebens und bestimmt unseren Umgang und unser Erleben der Welt. Traumatische Erfahrungen, prägende Erlebnisse oder mitgebrachte Familienthemen hinterlassen ihren Abdruck oder entsprechende Wunden im Lichtkörper. All das verändert die ursprüngliche Lichtstruktur unserer leuchtenden Steuerungszentrale und wir leben und erleben unser Leben dann aus dieser Wunde heraus.

Ein Mensch mit einem gebrochenen Arm verhält sich völlig anders als ein Mensch ohne diese Verletzung. Die Person mit dem gebrochenen Arm wird z. B. intensive Nähe von Menschen meiden, damit niemand an ihren Arm stößt und so den Schmerz aktiviert. Sie wird nicht Tango tanzen gehen und beim Kegeltreffen nur als Zuschauer dabei sein, sich insgesamt anders bewegen, viele Dinge meiden oder darauf verzichten und je nachdem, wie der Bruch passiert ist, mit Angst oder Wut auf bestimmte Menschen reagieren. Und auch, wenn andere nur leicht oder ohne Absicht den verletzten Arm berühren, entsteht Schmerz und der Verletzte reagiert viel heftiger als jeder andere. Nicht umsonst gibt es die Redewendung „An eine Wunde rühren“, wenn eine Bemerkung oder ein Tun eine unverhältnismäßig heftige Reaktion auslösen.



*Abb. 1 – Der Lichtkörper*

Und egal, wie viele Therapien dieser Mensch macht, um aus der Zuschauerrolle herauszukommen und wieder richtig am Leben teilzunehmen, egal wie bewusst sein Verstand ihm sagt, dass der Lebenspartner/die Chefin/der Bruder es überhaupt nicht persönlich meint – der Arm ist verletzlich, schmerzt und wird instinktiv geschützt.

Ihr Lichtkörper ist zwar die Steuerungszentrale, aber nicht der Chef. Der Chef sind Sie und als guter Mitarbeiter muss Ihnen Ihr Lichtkörper natürlich Störungen, Abdrücke und Wunden melden, damit Sie die Heilung einleiten können. Ganz ähnlich wie bei körperlichen Wunden, dient als Meldesignal Schmerz – allerdings auf emotionaler Ebene. Die Partnerschaften, die immer ähnlich schmerzhaft verlaufen oder enden, die Einsamkeit, die weh tut, der Job, der die Seele wund reibt, die Konfrontationen mit dem Vater, die aufwühlen, der Verlust der Mutter, der ein Meer von Tränen hinterlassen hat, die Schuldgefühle nach einer Abtreibung ... Schmerz hat viele Gesichter und viele Namen und ich könnte allein mit dieser Art plakativer Beispiele noch viele Seiten füllen. Aber es gibt auch viel subtilere Arten von Wunden und ihrem Ausdruck in einem tatsächlich glücklichen oder harmonischen Leben, das ohne große Aufs und Abs oder Schicksalsschläge verläuft. Aber dazu mehr im Kapitel „Seelenverträge“.

Der eigentliche, der „natürliche“ Verlauf ginge so: Der Lichtkörper meldet eine Verletzung oder Störung über emotionalen Schmerz. Wir leiten die Heilung ein, die Wunde im Lichtkörper verschwindet und unser Leben leuchtet wieder in allen Regenbogenfarben.

Oft genug geschieht das genau so. Aber ein Gutteil der Wunden bleibt offen. In einer bekannten Kinderfernsehsendung würde der Sprecher jetzt sagen „Klingt zwar komisch – ist aber so.“ „Aber warum?“ werden Sie jetzt denken. Die Antworten sind vielfältig.

1. Viele Wunden entstehen schon vor der Geburt bzw. im Baby- und Kindesalter. Als Überlebenskünstler und Wunder an Anpassung nehmen Kinder Verletzungen oft als gegebenen Umstand in ihrer Welt wahr, als etwas, mit dem man sich arrangiert oder es integriert wie Wiesen und Bäume um sie herum oder die Betonwüste einer Hochhaussiedlung. Das heißt nicht, dass sie den Schmerz einer Verletzung nicht spüren, aber sie finden und erfinden Strategien, um damit umgehen und leben zu können – oft einfach überleben zu können. Und so wachsen sie heran und die Wunden und die dazu gehörigen Strategien sind so sehr zum alltäglichen Bestandteil ihres Lebens geworden, dass sie sie nicht mehr bewusst wahrnehmen. Auch die Erinnerung an (gerade traumatische) Wunden so tief und gut in sich zu vergraben, dass man sie gar nicht mehr sehen kann, kann Teil einer solchen Strategie sein.

2. Wir haben schon vor vielen Generationen vergessen und verlernt, wie wir solche Wunden selbst heilen können. Und nur wenige indigene Völker haben noch ganz selbstverständlich ihren Schamanen, der für Heilung und Wohl jedes einzelnen sowie der Gemeinschaft Verantwortung übernimmt.

3. Stattdessen haben wir als Wirklichkeit angenommen, dass das Leben nun mal ist, wie es ist und das beinhaltet jede Menge Schmerz. Ob als Strafe, als göttliche Willkür, als Los, das das Schicksal zugeteilt hat oder als Lern- und Entwicklungsmethode – Schmerz, seelisch oder körperlich, wurde zu etwas, mit dem man eben leben muss. Gerade Frauen kennen dieses Hinnehmen, Ertragen, „Zähne zusammenbeißen“ aus Jahrtausenden Frauengeschichte.

4. In der neueren Zeit gab es dann zusätzliche Hilfen, die Wunden zu verdrängen und den Schmerz zu betäuben: von Medikamenten über Drogen bis zu jeder Menge Freizeitspaß.

Wenn wir also das Meldesignal des Lichtkörpers („Hier Schmerz, bitte heilen“) ignorieren oder aus Hilflosigkeit heraus nicht handeln, muss er sich etwas einfallen lassen, was seinem Besitzer hilft, die Botschaft wahrzunehmen: Gesteigerter Leidensdruck im emotionalen Bereich (Lebensprobleme), psychische Erkrankungen, oder die Wunde macht sich grobstofflich erfahrbar als **unübersch- und unüberspürbare** körperliche Erkrankung.

Nur den Ausdruck der Wunden im Körperlichen zu behandeln (also rein symptomatisch vorzugehen) oder auf der psychischen Ebene *ausschließlich* oder *hauptsächlich* mit Medikamenten zu arbeiten, ist für Schamanen unlogisch. Die Wurzel, die Ursprungswunde, muss behandelt werden und da sich diese in der nicht sichtbaren Welt befindet, ist das genau die Ebene, auf der der Schamane arbeitet. Dass das Selbst- und Welterleben maßgebliche Faktoren bei Krebserkrankungen und deren Heilprozess sind, ist übrigens auch (endlich) die Meinung der modernen Wissenschaft und insbesondere der Psychoonkologie.



### 3. Brustkrebs im Lichtkörper?

Für einen Schamanen spielt die Art der Erkrankung keine Rolle, denn er behandelt nicht den Krebs oder die Depression oder die Neurodermitis, sondern das, was dazu geführt hat: die Ursprungswunde im Lichtkörper.

Oft genügt es, die „Wurzel des Übels“ zu ziehen und seine „Blüten“, die Symptome, bilden sich zurück und/oder verschwinden ganz. Manchmal ist der Körper aber schon so in Mitleidenschaft gezogen oder die Symptome so unangenehm, dass dringend direkte Hilfe auf Körperebene von Nöten ist. Und hier sind die richtige Diagnose und das Wissen um die Art der Erkrankung natürlich wichtig für effektives, zielgerichtetes Handeln. Bei indigenen Volksstämmen ist es auch heute noch oft der Schamane oder der/die Medizinmann/frau, der die entsprechenden Heilpflanzen verordnet, Salben mischt und Hände auflegt.

In unserer modernen Gesellschaft ist es eher der Arzt und/oder der Heilpraktiker, der diese (oft lebens-)wichtige Hilfe leistet.

Das bedeutet aber nicht, dass die Reihenfolge „Erst Ursprungswunde behandeln – dann dem Körper helfen“ so eingehalten werden soll und muss. Je eher Heilung am Ursprung erfolgt, desto besser – am allerbesten als Vorsorge. Aber manchmal braucht der Körper sofortige Hilfe, damit man überleben, oder sich überhaupt der höheren Heilebene zuwenden kann. Angst und starker Schmerz sind auf der Körperebene Stressfaktoren, die das Immunsystem deutlich schwächen. Auf der feinstofflichen Ebene binden sie die Lebensenergie so stark, dass Heilung oft viel langsamer erreicht werden kann.



## 4. Schamanische Immunologie: Hilflosigkeit und Angst füttern den Krebs

Die Angst beginnt meist schon weit vor dem Schock, den eine Krebsdiagnose auslöst. Ich persönlich kenne keine Frau über 30, die nicht öfters angstvoll den Atem anhält, wenn sie beim Duschen bewusst oder unbewusst ihre Brust abtastet. Keine, die völlig unbelastet zu den Früherkennungsuntersuchungen geht oder die sich nicht fragt, ob es demnächst auch sie selbst trifft, da es doch in so vielen Familien und fast jedem Freundeskreis Betroffene gibt. Angst, Hilflosigkeit und das Gefühl des Ausgeliefert-Seins bleiben die steten Begleiter: bei einer Operation, der Chemotherapie und ihren eventuellen Nebenwirkungen, der Bestrahlung, der nächsten Kontrolluntersuchung und bei jedem ungeklärten körperlichen Symptom, das vielleicht eine Verschlechterung oder Neuerkrankung anzeigen könnte, der Reaktion des Partners, finanziellen Einbrüchen, tiefgreifenden Veränderungen und natürlich vor dem Sterben – die Liste könnte noch lange so weitergeführt werden.

Dieser hohe bzw. anhaltende psychische Stress beeinflusst das Immunsystem negativ und belastet den gesamten Organismus.

Im schamanischen Lebens- und Weltbild ist Aufmerksamkeit pure Energie. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das „füttern“ wir – sei es negativ oder positiv. Angst ist eine sehr starke Energie, die viel Aufmerksamkeit bindet. Auf das Bild einer Erkrankung in unserem Körper gerichtet, kann Angst also entsprechende Tendenzen verstärken.

Eines der großen Ziele in der Ausbildung und Entwicklung eines Schamanen ist es, das Leben furchtlos zu leben. Ein hoher Anspruch, der mit den in diesem Buch vorgestellten Methoden allein sicher nicht erreicht werden kann. Doch mit einigen der in Kap. 7 beschriebenen Werkzeuge können Sie Ihre Ängste sehr wirkungsvoll verändern.

Bedeutet das unterm Strich, dass auch bei einer Behandlung der Angst ja doch Angst übrig bleibt – und die wirkt dann negativ auf mein Immunsystem und deshalb muss ich Angst vor dem Rest Angst haben – habe also nichts gewonnen?

Nein, so ist es ganz und gar nicht. Eines ist richtig: Meistens bleibt ein gewisses Maß an Angst übrig. Das ist natürlich und normal, denn Angst ist ähnlich wie Schmerz ein Warnsystem sowie ein Motor, der uns zu Achtsamkeit und zu Veränderungen antreibt.

Ungesund wird es dann, wenn nicht wir die Angst haben, sondern die Angst uns hat. Wenn sie unser Denken und Tun beherrscht oder uns in solcher Dauer-Anspannung hält, dass wir nicht mehr loslassen können, auch wenn wir es wollten. Außerdem überlässt man in schamanischen Heilweisen diese Rest-Angst auch nicht einfach auf der seelisch-körperlichen Spielwiese sich selbst. Das Prinzip des Gleichgewichts ist in der schamanischen Welt einer der Schlüssel zur Heilung. Das bedeutet, dass Sie der restlichen Angst einfach ein Bild ihres Gegenteils zur Seite stellen – z. B. ein Bild von sich in zehn Jahren, wie Sie lachend und kerngesund das Tanzbein schwingen. Sie können sich so ein Bild zur Unterstützung auch ganz real herstellen: selbst malen oder malen lassen,

eine Collage aus ausgeschnittenen Bildern aus Illustrierten basteln oder ein Bild Ihres Krafttiers (siehe Kap. 10) nehmen. Manchmal braucht es etwas Übung und manchmal auch ein ganz schönes Quantum Willenskraft, um die Aufmerksamkeit von einer Energie (Angst) auf eine andere (Kraft-Bild) zu lenken. Aber es funktioniert. Und es muss auch nicht immer in direkter Folge gelingen: Angst kommt und – „klick“ – denke ich an mein Kraft-Bild. Das ist weder immer möglich, noch nötig. Es geht hier um das Prinzip des Ausgleichs und ob Sie nun die Kraft Ihres „positiven“ Bildes gleich oder einen Tag später auf die energetische Waagschale legen, spielt wirklich keine Rolle.

Abgesehen davon, dass weniger Angstgefühle die Gesundheit stärken, ist die Lebensqualität unvergleichbar höher. Eine Klientin gab mir dazu einmal ein sehr treffendes Bild: Sie sagte, nachdem sie ihre Angst verwandelt hätte, stand ihr die Kontrolluntersuchung zwar immer noch bevor, aber es sei wie bei der Waschmittelwerbung gewesen: Plötzlich wäre der drückende Grauschleier von den Farben ihres Lebens gezogen worden und alles konnte wieder heller sein, freier atmen und bunt strahlen. Und in 6 Wochen, am Tag der Untersuchung, sei ja immer noch genug Zeit für die Angst. Aber jetzt, davor, sei so viel mehr Lebensfreude da – auch für ihre Familie. Der riesige Raum, den die Angst in ihr eingenommen habe, könne nun wieder für anderes und andere genutzt werden.

Wenn Sie also effektive Krebsvorsorge betreiben möchten, sollten Sie Ihre Angst nicht unterdrücken, als selbstverständlich nehmen oder ignorieren, sondern damit arbeiten. Und bitte, nehmen Sie Ihre Angst ernst, auch wenn sie sich bei näherer Betrachtung auf eine Art zeigen oder äußern sollte, die Ihnen lächerlich, absurd oder seltsam vorkommt. Die in Kap. 7 beschriebenen Techniken werden Ihnen helfen, den Sinn dahinter zu verstehen und den Weg der Veränderung zu finden.

Hier ein kleines Beispiel dazu:

Vanessa ist Krankenschwester auf der Onkologie. Sie ist ständig mit Krebs konfrontiert. Irgendwann stellt sie fest, dass ihr der Patientenkontakt immer unangenehmer wird. Die Brust wird ihr eng und sie möchte alle Handgriffe, die körperliche Nähe nötig machen, immer möglichst schnell hinter sich bringen. Das lässt sie unnötig schroff und hart erscheinen. Sie setzt sich schließlich damit auseinander und erkennt, dass das nichts anderes ist als Angst: Die irrationale Angst, dass die Patienten sie irgendwie mit Krebs „anstecken“. „Lächerlich für eine Krankenschwester!“, denkt sie, aber die Angst lässt sich nicht weglächeln. Vanessa weiß, dass sie nun wirklich handeln muss und wählt eine schamanische Methode, mit der sie schon früher gute Erfahrungen gemacht hat: den „Heiligen Kreis“ (Kap. 13). Der Prozess zeigt ihr, dass der eigentliche Grund ihrer Angst ein tiefes Schuldgefühl ist: *Wieso darfst du, Vanessa, so gesund und fröhlich sein, während all diese Männer und Frauen auf meiner Station mit so viel Leid, Tränen und Schmerz kämpfen? Wie komme ich dazu, ihnen etwas von Mut oder Optimismus zu erzählen, wenn ich gar keine Ahnung von dem habe, was sie durchmachen. Ich habe ja keinen Krebs ... Warum sie?! Warum nicht ich?*

In einem weiteren Schritt auf dem schamanischen Wandlungskreis konnte Vanessa ihre vermeintliche Schuld in tiefes Mitgefühl verwandeln, das ihre Arbeit motiviert und inspiriert, statt sie zu behindern.

Oft wird noch das Wort „Krebsvorsorge“ für die Früherkennungsuntersuchungen benutzt. Leider entspricht dieses Wort nicht den Tatsachen, denn die üblichen Untersuchungsmethoden bei Brustkrebs wie Abtasten und Mammographien können nicht dafür sorgen, dass kein Krebs entsteht, sondern dienen der Früherkennung. Was frau (und das gilt natürlich auch für andere Krebsarten und daher für Männer genauso) tatsächlich für eine effektive Vorsorge tun kann, ist den meisten, was den rein körperlichen Bereich betrifft, in vielen Aspekten bekannt: auf die Ernährung achten, nicht rauchen, Alkohol und anderen Drogenmissbrauch meiden, dem Körper Bewegung verschaffen, frische Luft – und je nach Weltbild und Betrachtungsweise kommen noch Möglichkeiten wie Amalgamentfernung bei den Zähnen, Fasten, Entschlackung, Saunagänge, Nahrungsergänzungsmittel, Eisbaden, und Ähnliches mehr hinzu. Was den seelischen Aspekt betrifft, herrscht im Bewusstsein der meisten in Sachen Krebsvorsorge eher Funkstille – und ein hilfloses Schulterzucken.

Für Patienten, die bereits eine Krebsdiagnose bekommen haben, sieht das erfreulicherweise schon anders aus: Man – und mit „man“ meine ich hier nicht nur die Wissenschaft, Krankenkassen und Mediziner, sondern auch den einzelnen Menschen – hat begriffen, wie eng Körper und Seele zusammenarbeiten, und auch unsere medizinische Versorgung bietet nach den Therapien für den Körper ebenfalls Heilungswege für die Seele an. Doch diese Unterstützung setzt meist erst bei der Zeit der Erkrankung an und bezieht sich in erster Linie auf die Verarbeitung des Krankheitsgeschehens: den Schock der Diagnose, die Wut auf den Verrat des eigenen Körpers, Angst, Trauer, Scham und das Trauma des Verlustes von Körperteilen ...

Es ist ein Segen, dass es diese Angebote gibt, doch leider stehen diese (noch) nicht als Präventionsmaßnahme zur Verfügung.

Für Schamanen, wie schon im Kapitel „Krebs aus schamanischer Sicht“ gezeigt, ist Krebs meist erst die Frucht einer Störung oder Verwundung, die im Seelischen wurzelt. Darum ist es aus schamanischer Sicht nicht nur sinnvoll, sondern einfach natürlich, sich für einen Körper, der gesund bleiben soll, um eine heile Seelenwelt zu kümmern. Und „heil“ heißt für Schamanen nicht, sich soweit in den Griff zu kriegen, dass man in Alltag und Beruf gut funktioniert. Hier geht es ums „Eingemachte“, um Schatten, um tief Verschlüttetes, gut Verdrängtes und Unbewusstes, um Ererbtes und so Vertrautes, dass man es gar nicht mehr wahrnimmt.

Allein das Wissen, Werkzeuge zur Verfügung zu haben, die tiefgreifende Selbstvorsorge ermöglichen und die sogar den wunden Punkt „Vererbung“ (Kap. 7 „Familienerbstücke“) einbeziehen, reduziert den Angstfaktor erheblich.

Ich erinnere mich gut selbst an das Gefühl, als 23jährige beim Frauenarzt zu sitzen und ein möglichst ausdrucksloses Gesicht zu machen, als er sagte: *„In Ihrer Familie gibt es Krebserkrankungen. Sie wissen, dass Sie damit zur Risikogruppe gehören?“* Damals hörte es sich für mich an wie eine Art unsichtbarer Geburtsfehler, ein Makel, für den ich nichts konnte – aber gegen den ich auch nichts ausrichten konnte.

Eine Bekannte mit vielen Krebserkrankungen in den vorherigen Generationen nannte es bitter den „Familienfluch“, der sie wohl irgendwann einholen würde. Sollten Sie zu der sogenannten „Risikogruppe“ gehören, können Sie diese eventuelle Veranlagung mit der Veränderung eines ererbten Seelenvertrages wie in Kap. 7 beschrieben auflösen. Falls ein Arzt, Heilpraktiker oder Heiler Ihnen dann jemals noch oder wieder in die Seele tätowieren will, dass Sie zu einer *RISIKOGRUPPE* (Achtung, Schreckgespenst!) gehören, ergänzen Sie innerlich so bestimmt wie gelassen, „nur noch statistisch“. Sie können das natürlich auch laut sagen und eine eventuelle Konfrontation in Kauf nehmen oder den Sie beratenden Menschen wechseln. Wägen Sie ab, was für Sie wichtig und stimmiger ist.

Angst und Hilflosigkeit sind aber natürlich für Menschen noch viel präsenter, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert sind und/oder sich im Behandlungsprozess befinden. So sehr sich viele Ärzte und Klinikleitungen bemühen, eine entspanntere und einfühlsamere Atmosphäre zu schaffen, so viele Geschehnisse und Vorgänge laufen hier ab, die Angst machen. Und es ist nun mal auch mit Blumengestecken und farbigen Wänden nicht wegzudekorieren, dass es sich hier um einen Ballungsraum existentieller Themen und Gefühle handelt und nicht um ein geselliges Beisammensein.

Zudem merken sich unser Körper und unser Geist Angsterfahrungen. Haben Sie erst einmal eine Situation – sagen wir, den Aufenthalt in der „Röhre“ für eine Computer-Tomographie – so erlebt, dass Sie sich ausgeliefert, allein und ohnmächtig gefühlt haben, wird Ihre Angst vor der nächsten CT noch größer sein.

Umso wichtiger ist es hier, Mittel und Wege an die Hand zu bekommen, sich von der allseits präsenten Energie der Angst abgrenzen und mit den eigenen Ängsten bewusst und förderlich umgehen zu können. Mehr und ganz konkret über diese Mittel lesen Sie in Kap. 9. Zusätzlich gibt es neben den energetischen Möglichkeiten auch kleine, ganz handfeste Strategien, die Sie nutzen können. Diese hier auch nur zum Teil für all die vielen verschiedenen Anwendungssituationen zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen. Aber ich bin sicher, dass Ihnen folgendes Beispiel als Impuls ausreichen wird, um eigene passende Lösungen finden:

Meine Klientin Margit erzählte mir, dass sie sich vor ihrer ersten Chemotherapie fest vorgenommen hatte, mit einer positiven Einstellung an das Ganze heranzugehen und sich ganz darauf zu konzentrieren, dass sie gleich etwas Hilfreiches verabreicht bekäme. Doch eine Gruppe Frauen im Wartebereich erzählte sich so laut beängstigende Dinge über Nebenwirkungen, dass Margit begann, sich immer elender zu fühlen. Zum einen hätte sie den Frauen am liebsten gesagt, sie sollten still sein und zum anderen hatte sie Angst, in das Gespräch hineingezogen zu werden. Beim nächsten Mal schlug sie drei Fliegen mit einer Klappe: Sie hatte sich einen Discman besorgt und hörte nun während der Wartezeit ihre Lieblingsmusik, die sie noch zusätzlich beruhigte und entspannte.

Viele meiner Klienten haben für zusätzliche Unterstützung sehr gute Erfahrungen mit den Notfalltropfen von Dr. Bach (Bachblüten) gemacht sowie mit dem rein homöopathischen Mittel „P-Sta“ von Pekana. Beides bekommen Sie rezeptfrei in der Apotheke (die Bachblüten auf Wunsch auch alkoholfrei).



## 5. Die Gretchenfrage: Darf ich gesund sein?

Bevor Sie in irgendeinen Heilprozess gehen – egal ob körperlich-medizinischer oder seelisch-energetischer Art: Klopfen Sie ab, ob es auf Ihrem Weg ein inneres Hindernis gibt. Der Türöffner dazu ist die Frage „Darf ich (ganz) gesund sein?“ Als erstes überprüfen Sie Ihre bewusste Welt, das heißt, Sie denken über die Frage nach und sehen, ob in Ihnen irgendetwas „klingelt“:

*Gibt es etwas,  
was dagegen sprechen könnte,  
dass es richtig und gut ist,  
wenn ich ganz gesund bin?*

Als sich eine meiner Kursteilnehmerinnen diese Türöffner-Frage stellte, hatte sie plötzlich das Wort „Rollstuhl“ im Kopf. Dieser Hinweis brachte sie dann sehr schnell auf die „Behinderung“ ihres Heilungsweges: Ihr Zwillingbruder ist querschnittsgelähmt und in ihr gab es tatsächlich ein starkes Gefühl, dass sie nicht gesund und unbeschwert in der Welt herumhüpfen darf, wenn er es nicht kann.

*Ist diese Krankheit  
die gerechte Strafe (Buße) für etwas, was ich getan habe?*

Valentina ist 26 Jahre alt und hat die Diagnose Brustkrebs vor 13 Monaten bekommen. Ihr tiefer Glaube hat ihr geholfen, mit viel Mut und Zuversicht durch alle Behandlungsstadien zu gehen und sie hat auch in Eigeninitiative viel für ihre Gesundung unternommen. Die Ärzte bestätigen ihr durchweg positive Prognosen, doch für sie ganz unerwartet erfasst sie verzweifelte Angst. Irgendwann bricht es aus ihr heraus: „Ich kann gar nicht gesund werden! Ich hab ein Leben genommen und zur Strafe muss ich jetzt sterben!“. Valentina war mit 18 schwanger geworden und hatte sich damals für eine Abtreibung entschieden.

*Ich habe es nicht verdient/  
ich bin es nicht wert, „gerettet“ zu werden.*

Jochens scharfer Zynismus machte es wirklich schwierig, mit ihm zu sprechen. Nach wenigen Minuten winkte er ab und meinte, ich könne aufhören, mir solche Mühe zu geben, „der liebe Gott wäre auch nicht so dumm, seine Zeit mit ihm zu verschwenden“. Dass ich das ernst nahm mit meiner Nachfrage „Wieso wäre es bei Ihnen Verschwendung?“, verblüffte ihn dermaßen, dass er tatsächlich darüber nachdachte. Als wir uns das nächste Mal sahen, verzichtete er auf jede Begrüßung oder Smalltalk. Stattdessen unterbreitete er mir sehr klar seine Antwort: „Ich war nicht nur hochbegabt, sondern auch vielbegabt. Meine Eltern haben mir alles gegeben, alles ermöglicht. Auf der Kunsthochschule war ich

die große Hoffnung meiner Professoren. Meine Frau und wie sie liebte, war der Traum jedes Mannes. Sie stand bedingungslos zu mir. Mir ist immer alles in den Schoß gefallen ... und ich hatte nichts Besseres zu tun als zu saufen, zu rauchen und herumzuhuren. Ich hab' jede meiner Chancen mit Füßen getreten, bespuckt und verlacht. Ich glaube, ich hab' irgendwo sogar einen Sohn. So einer wie ich ist sein Leben nicht wert.“

Wenn Sie in Ihrer bewussten Welt nichts feststellen können, was Ihrer Gesundheit im Weg stehen könnte, gehen Sie eine „Etage“ tiefer und wenden Sie sich Ihrer unbewussten Innenwelt zu. Hier können Glaubenssätze, sogenannte Seelenverträge und längst vergessene Versprechen leben, die Ihnen unterbewusst nicht erlauben, ganz gesund zu sein bzw. zu werden. Seelenverträge sind eine Art Tauschgeschäft mit dem Schicksal, Gott oder dem Leben, um das Abwenden von etwas Schlimmem, Rettung, Sicherheit oder Schutz zu erwirken. Wir alle kennen diesen spontanen Impuls: „Lieber Gott, ich will nie mehr eine Zigarette anfassen/ lügen/ zu schnell fahren/ mein Computerspiel wichtiger finden als mein Kind/ etc., wenn Du nur ...“ Selten wird aus diesen mehr oder weniger überlegten Angeboten gleich ein Seelenvertrag. Aber wenn die Situation entsprechend ernst und der Anlass des Tauschhandels schwerwiegend genug ist, kann ein Seelenvertrag entstehen.

Wie können eine Situation und der dazugehörige Seelenvertrag aussehen, der eine so schwerwiegende Folge trägt wie das Nicht-gesund-werden-können?

Greta ist ein Frühchen und ihr Leben hängt am seidenen Faden. Ihre Mutter ist erschöpft, verzweifelt und fertig mit den Nerven. Sie weiß nur, dass sie alles dafür tun würde, dass dieses Kindchen leben darf. In tiefster Inbrunst wiederholt sie immer und immer wieder „Lieber Gott, ich bitte dich, nimm mich, nicht sie. Nimm mein Leben, wenn es sein muss, aber lass Greta das ihre!“

Sie hat diese Zeit natürlich nie vergessen, aber den Seelenvertrag schon. Und dieser Vertrag ist es, der ihren Heilungsweg blockiert, denn unterbewusst ist sie sich nicht sicher, ob ihr Tauschhandel nicht jetzt eingelöst wird. Und das hieße, dass sie, wenn sie den Krebs nicht behält, das Leben ihrer Tochter aufs Spiel setzt.

Übrigens ist es wichtig, dass Sie verstehen, dass diese Tauschhandel Schein-Handel sind, denn es gibt kein Gegenüber, das in den Tausch eingewilligt hat. Es ist also kein „dem Teufel die eigene Seele verkaufen“. Seelenverträge schließen wir tatsächlich nur mit uns selbst ab.

Mehr über Seelenverträge und wie Sie Zugang zu ihnen bekommen, lesen Sie in Kapitel 7.

Die Gretchenfrage „*Darf ich gesund sein?*“ hat einen Zwilling: und zwar die Frage „*Will ich gesund sein?*“. Sind Sie empört ob dieser Frage? Oder fragen Sie sich, ob ich mich verschrieben habe? Wie kann ich Frauen, die vielleicht gerade mit allen Mitteln um ihre Gesundheit kämpfen, wirklich und wahrhaftig die Frage stellen, ob sie gesund sein *wollen*???. Meine Antwort lautet: aus Erfahrung. Aus Tausenden von Jahren Erfahrung.

Das hat nichts damit zu tun, dass Ihr bewusstes Ich nicht aus tiefstem Herzen Gesundheit und Lebendigkeit will. Und doch kann es sein, dass es in Ihrem Lichtkörper Einla-

gerungen gibt, die genau in die andere Richtung ziehen. Da kann es z. B. Seelenverträge geben, die aus der Kindheit stammen und deutlich besagen, dass Kranksein ganz spezielle Vorteile mit sich bringt:

Lena ist früh zur Selbständigkeit erzogen worden und bekam schon bald nach Ankunft des Brüderchens die Rolle der „Großen“. Ihre Mutter ist eine richtige Powerfrau und hat mit ihrem Job als Redakteurin viel um die Ohren. Der Vater, ein bekannter Geiger, hat zu der sprachbegabten Lena wenig Zugang – dafür umso mehr zu seinem Sohn, der mit dem absoluten Gehör in Vaters Fußstapfen tritt.

Spätestens mit sieben Jahren, nach der schlimmen Mittelohrentzündung, weiß Lena, dass es ein sicheres Mittel gibt, ihre Eltern dazu zu bringen, sich mit ihr zu beschäftigen, sich um sie zu kümmern und Zeit mit ihr zu verbringen: wenn sie ernsthaft krank ist.

Nun ist Lena 43 Jahre alt und versteht nicht, warum ihre Gesundheit trotz aller schulmedizinischen und alternativen Behandlungen immer und immer wieder Rückschläge erleidet.

Lenas Kindheits-Seelenvertrag „Nur wenn ich krank bin, bekomme ich Zuwendung und Aufmerksamkeit“ steht nicht nur ihren gesundheitlichen Fortschritten entgegen. Die Angst, das Gefühl von „auf sich allein gestellt Sein“ und „ausgeliefert Sein“, das sich so oft während einer bedrohlichen Erkrankung einstellt, aktiviert den Seelenvertrag nachhaltig und stört den Heilungsprozess.

Ein anderes Beispiel, das die Frage nach dem „Gesund-sein-Wollen“ beleuchtet, ist die Möglichkeit, „legal“ auszuruhen oder sich Raum und Zeit für sich selbst nehmen zu dürfen. Bitte missverstehen Sie mich nicht: Niemand will Krebs bekommen, um mal seine Ruhe zu haben. Hier geht es um Faktoren, die im Gesamtbild mitwirken und die nicht mit all den Kräften, die in Richtung Gesundheit streben, an einem Strang ziehen, sondern in die entgegengesetzte Richtung oder einfach bremsen. Und im Moment brauchen Sie all Ihre Kräfte, alles, was unterstützt. Jede Blockade, jede Bremse, die gelöst wird, macht es Ihnen leichter, gibt Ihnen Kraft und stärkt Ihr Wissen, was Ihnen alles möglich ist.

Stellen Sie sich bildlich vor, Ihre Gesundheit ist ein großer, dicker Sack mit Gold, der vor Ihnen liegt. Um den Sack zu Ihnen nach Hause zu ziehen, holen Sie Ihre Schatz-Bergungsmannschaft. Aber nicht alle haben die gleiche Meinung, was man mit dem Sack tun sollte: Vier beginnen gleich eifrig zu ziehen, aber einer versucht dauernd, den Sack aufzumachen, weil der Anblick des Goldes so wunderschön ist. Und noch einer versucht, den Sack in die andere Richtung zu zerren, weil er denkt, dass so viel Gold nicht glücklich macht und der Sack lieber an Ort und Stelle liegen bleiben sollte.

Wenn Sie nicht wissen, dass Sie zwei Arbeiter in Ihrer Mannschaft haben, die ein anderes Ziel haben, als den Sack zu Ihnen nach Hause zu bringen, werden Sie sich wahrscheinlich sehr wundern, warum alles so langsam geht und so beschwerlich.

Also noch einmal zurück zu Faktoren, die bei der Frage „Will ich gesund sein“ eine Rolle spielen können und die mit Ihrem „Goldsack“ andere Pläne haben:

Bei Frauen mit Brustkrebsdiagnose findet sich häufig unter anderem der Umstand, dass sie unglaublich viel für andere tun und sorgen, aber wenig oder nichts für sich selbst. Viele Frauen können sich auch schlecht dagegen abgrenzen, sich so zu viel aufzuhalsen oder ständig zu verausgaben.

## Brustkrebs schamanisch begegnen

Für manche Frauen ist es tatsächlich ein Aha-Effekt, während der Therapiezeit oder der Kur plötzlich Aufmerksamkeit für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren. Sie erleben, wie wohltuend es ist, auch Zeit und Raum für sich selbst zu haben. Und für viele macht es die Erkrankung erst möglich, das erste Mal zu Dingen und Menschen „Nein“ zu sagen ohne dass jemand böse oder beleidigt erscheint.

Hier ist es wichtig, die „Vorteile“, die für Sie persönlich in der Erkrankung stecken, wahrzunehmen und dann ganz bewusst Wege zu finden, wie Sie die gleichen oder ähnliche Vorteile in Ihr Leben integrieren *ohne* dazu die Krankheit zu brauchen.



## 6. Heil und Heiler sein: schamanische „Werkzeuge“ selbst anwenden

Sollten Sie sich aktuell vor oder in einer Krebstherapie wie z. B. Operation, Chemo- oder Strahlentherapie befinden, unterstützen Sie mit den „Lichtkörper-Methoden“ Ihren Heilungsprozess und verringern mögliche Nebenwirkungen bzw. verkürzen die Zeitspanne seelischer und körperlicher Beeinträchtigungen.

Sollten Sie dieses Buch lesen und die von Ihnen gewählte Krebstherapie schon (länger) hinter sich gelassen haben, dann sind die verschiedenen schamanischen Werkzeuge eine wunderbare Möglichkeit, einer eventuellen Neuerkrankung vorzubeugen. Und natürlich auch, um latente Ängste, ob da nicht doch wieder ein Tumor auftaucht, in einem minimalen Rahmen zu halten. Diese beständige Angst frisst nicht nur an der eigenen Lebenskraft und Lebensfreude (allein die Angst wegzudrücken, kostet enorm viel Energie), sondern auch an der unserer Angehörigen und Geliebten.

Aber auch wenn Sie „nur“ vorbeugen wollen, eignen sich die schamanischen Heil Anwendungen hervorragend. Denn der Vorteil liegt nicht nur in der Krebsprävention. Ihre Gesundheit und Gesunderhaltung ganz allgemein wird gestützt und gestärkt. Überdies lebt es sich viel freier, leichter, lebendiger und schöner OHNE seelische Verletzungen, blockierende Seelenverträge oder andere unsichtbare Bürden.

Für optimale Vorsorge, Nachsorge oder Heilbegleitung, empfehle ich auf alle Fälle, zusätzlich eine gute Heilerin oder einen erfahrenen Schamanen aufzusuchen.

Aber es gibt eine Reihe von schamanischen Heilweisen und Heil-„Werkzeugen“, die Sie auch ohne Ausbildung relativ einfach anwenden können. Die Kraft und Wirkung dieser Jahrtausende alten Heilweisen und Techniken knüpft an Ihr eigenes inneres Heilwissen an und wird deshalb von vielen als irgendwie bekannt und angenehm vertraut empfunden. Schamanin und Heiler sind übrigens weder eine Religion noch eine Glaubensrichtung, sondern ein Beruf (bzw. hoffentlich eine Berufung). Sollten Sie in dieser Richtung Bedenken haben: Sie handeln weder gegen Ihre religiösen Vorschriften, noch verraten Sie Ihren Glauben, wenn Sie schamanische Techniken anwenden.

Viele Menschen scheuen sich davor, dieses alte Wissen anzuwenden, weil sie unsicher sind und Bedenken haben, ob sie das überhaupt können oder dass sie etwas falsch machen könnten.

Alle hier beschriebenen Techniken können Sie bei sich selbst anwenden, sofern Sie:

- keine Psychosen haben
- die Vorgehensweisen nicht abändern<sup>1</sup>
- sie nicht vor, bei oder unmittelbar nach Drogenkonsum einschließlich Alkoholmissbrauch anwenden.

Alle hier beschriebenen Techniken können Sie im privaten Rahmen für ANDERE anwenden, sofern Sie den- oder diejenige um Erlaubnis gefragt haben. Ansonsten gelten für

## Brustkrebs schamanisch begegnen

den zu Behandelnden natürlich die gleichen Richtlinien wie obenstehend für die Selbstbehandlung angegeben.

Und ob Sie nun schon den 2. Reiki-Grad haben oder Ihre Selbstheilungsversuche bisher nur im Kochen von Pfefferminztee bestanden: Sie können es! Sie hatten vielleicht nur die Werkzeuge dazu vergessen. Hier sind einige von ihnen wieder – nutzen Sie sie!



## Teil 2: Schamanische Werkzeuge für Eigenmacht

### 7. Seelenverträge – den Knoten lösen

#### Was sind Seelenverträge und wie entstehen sie?

Seelenverträge sind „Tauschgeschäfte“, die wir in bedrohlichen, traumatischen oder sehr belastenden Situationen eingehen, um zum einen mit dem Schock oder dem Schmerz irgendwie umgehen zu können, aber zum anderen auch um aus der traumatischen Erfahrung heraus einen Schutz für das künftige (Über-)Leben zu erschaffen. Dabei tauschen wir ein Stück unserer Lebensenergie, unseres Lebenspotentials gegen Sicherheit, Schutz, Zuwendung oder ganz einfach Überleben ein.

#### Beispiel 1:

Stellen Sie sich vor, ein kleines Kind wird von seiner großen Liebe, seiner Mutter, verlassen. Der Schmerz über die Trennung und das Zurückgelassen-Werden sowie die Angst, schutzlos ausgeliefert zu sein, sind so fürchterlich, dass das Kind weiß, dass es das eventuell nicht noch einmal überleben wird. Darum schließt es auf Seelenebene eine Art Vertrag ab: „Ich werde nie wieder so sehr lieben.“

Dies ist die Tausch-Gabe des Kindes, sein Part des Vertrages: Verzicht auf tiefe Liebesgefühle, echte Nähe und Bindung. Als Gegengabe sichert es sich den Schutz vor dem Verletzt werden, vor Zurückweisung, vor dem Schrecken des Verlassen-Werdens und nicht zuletzt Sicherheit vor der Todesangst, ohne den geliebten Menschen nicht überleben zu können. Als Erwachsener kann sich dieser Mensch nicht erklären, warum all seine Partnerschaften nicht von Dauer sind, nicht funktionieren, er seine Bindungsangst nicht los wird und jede Beziehung zerstört, bevor sie ernst wird.

#### Beispiel 2:

Susanne hat ihren Seelenvertrag schon im Mutterleib geschlossen. Sie ist der „Unfall“ einer Teenagerliebe, die das Ergebnis des Schwangerschaftstests nicht überdauert hat. Die Mutter ihrer Mutter versucht der Tochter auf ihre Weise beizustehen und will sie zu einer Abtreibung oder zumindest der Weggabe des Kindes nach der Geburt überreden. Sie malt ihr Horrorszenarien eines Schreikinds aus und einer ewig fordernden Belastung. Sie spricht davon, dass die Tochter dem nicht gewachsen sein wird und das Kind dann sowieso weggeben muss.

Die halbwüchsige Tochter wehrt sich „Mein Kind wird nicht so. Es wird brav und lieb sein und dann kann ich es auch behalten.“

In diesem Moment ist Hanna klar, dass ihr Überleben und ihr Platz auf der Welt bzw. bei ihrer Mutter davon abhängen, dass sie lieb, brav und vor allem pflegeleicht ist. Damit ist der Seelenvertrag geschlossen.

Aus dem wirklich lieben kleinen Sanne-Mädchen wird die immer liebe, pflegeleichte Susanne. Sie stellt nie Ansprüche, steckt um des lieben Friedens und der Harmonie willen immer zurück, fordert nie und freut sich immer über das, was sie bekommt. Sie passt sich perfekt dem jeweiligen Rahmen an, verbreitet immer ansteckend gute Laune, eckt bei niemandem an und geht unproduktiven Auseinandersetzungen geschickt aus dem Weg. Alle mögen Susanne. Sie hat eine harmonische Ehe, einen lebendigen Freundeskreis und ist bei Kollegen und Vorgesetzten gleichermaßen beliebt. Ihre Auseinandersetzung mit sich und ihrer Brustkrebserkrankung bringt sie zu der schockierenden Erkenntnis, dass sie gar nicht wirklich weiß, wer sie ist. Dass sie sich selbst in weiten Teilen gar nicht gelebt hat. Ihre Wünsche, Träume, Bedürfnisse, ihre Durchsetzungskraft und ihr Führungstalent, ihren Berufswunsch und ihren Kinderwunsch – all das wurde in die tiefsten Ecken ihres Inneren verbannt, denn sie hatte ja einen Vertrag, in dem es um Leben und Tod ging und der unbedingt eingehalten werden musste.

### Beispiel 3:

Seelenverträge erscheinen auch als Gelöbnisse (z. B. Versprechen am Totenbett) oder Glaubenssätze, die wir von einer Autorität oder entsprechenden Macht übernommen haben. Ein unfähiger Lehrer, der in seiner Wut direkt in die Seele des Kindes schreit „Du bist nichts und du kannst nichts!“ kann ein Auslöser dafür sein, dass dieses Urteil als innerer Leitsatz übernommen wird. Frauen mit einem solchen oder ähnlich abwertenden Seelenvertrag sind oft sehr erfolgreich im Beruf und/oder unglaublich engagierte Ehefrauen und Mütter. Sie arbeiten doppelt so hart wie andere, Perfektionistinnen, die sich selten Erholung gönnen und schlecht abschalten können.

Der Motor, der sie so unerbittlich treibt, ist ihr Glaubenssatz, der sie, egal, wie hart sie arbeiten, immer fühlen lässt, sie wären nicht gut genug. Ähnlich wie Magersüchtige ihren knochigen Körper auch im Spiegel noch als dick wahrnehmen, so erleben diese Frauen sich trotz ihrer Erfolge als jemand, der nur vortäuscht, wertvoll und kompetent zu sein. Lassen sie nur einen Moment locker, könnte ihre „Maske“ auffliegen und die Wahrheit käme gnadenlos ans Licht: „Ich bin nichts und ich kann nichts.“

Nur eine schlimme Krankheit wäre eine allgemein anerkannte Erlaubnis, auszuruhen und kürzer zu treten.

### Beispiel 4:

Die Tochter einer krebskranken Mutter kam zur Prävention zu mir. Im Laufe des Gesprächs erzählte sie ganz erschüttert, dass sie sich nicht erinnern könne, dass ihre Mutter nur ein einziges Mal eines der selbst gebackenen „guten“ Weihnachtsplätzchen gegessen habe: „Die zerbrochenen, angebrannten, missratenen – die waren für sie. Oder die, für die keine Glasur mehr übrig war. Und wissen Sie was? Ich mache es genauso.“

Sowohl Großmutter als auch Mutter und Tochter waren in helfenden Berufen tätig und sozial äußerst engagiert. Eine der wunderbaren Qualitäten, die sie gemeinsam hatten, war die ausgesprochen liebevolle Art, die alle erlebten, mit denen sie in Berührung kamen. Nein, ich will Ihnen jetzt nicht nahe legen, dass es Krebs fördern kann, wenn man als stolze Bäckerin oder Gastgeberin die misslungenen Plätzchen isst. Das ist völlig normal.



Und auch soziales Engagement und die Gabe, mit anderen liebevoll und fürsorglich umzugehen, sind alles andere als ungesund oder gefährdend. Das Ungesunde und Gefährdende daran war, dass all diese Frauen, die sich so gut um andere kümmerten, sich selbst dabei nahezu vergessen haben. „Für mich braucht es das nicht“ ist einer der Standardsätze, die die Tochter von der Mutter kennt – und die sie als Erwachsene zwar selbst nie laut sagte, aber ihn gedacht und danach gehandelt hat ...

Hier finden Sie eine Liste mit seelischen Beispielthemen und den zugehörigen Verträgen, wie man sie häufig bei Frauen findet, die eine Krebsdiagnose haben oder hatten, oder die durch Vererbung zur sogenannten „Risikogruppe“ gehören:

<b>Beispiele für eventuell zugehörige Verträge &amp; Glaubenssätze</b>	<b>Thema</b>
<p>Ich bin eine Enttäuschung und bringe nichts wirklich fertig.</p> <p>Wer hoch fliegen will, der fällt tief</p>	<p>Talente, Träume und wichtige Persönlichkeitsanteile von sich selbst nicht leben,</p> <p>Depressionen, Misserfolg im Beruf</p>
<p>Ich erhalte meine Ehe/Familie um jeden Preis</p> <p>Nur wenn ich nicht auffalle, bin ich in Sicherheit</p> <p>Je mehr Opfer ich bringe, desto gnädiger wird mir das Schicksal sein</p> <p>Ich gebe mein Leben für das Wohl meiner Lieben</p>	<p>Sich anpassen, unterordnen, sich klein machen, eigene Bedürfnisse nicht leben</p> <p>Ausbeutende Beziehungspartner</p> <p>Ausbeutende Arbeitsverhältnisse</p>
<p>Nur wenn ich andere glücklich mache, bin ich etwas wert</p> <p>Ich muss mir meinen Platz verdienen</p> <p>Nur wenn ich selbstlos handle, bekomme ich Liebe und Anerkennung</p>	<p>Für andere immer helfend, unterstützend, nährend, gebend, aber Fürsorge und Unterstützung für sich selbst schlecht annehmen können, um sich selbst nicht gut kümmern, eher achtlos und nicht liebevoll für sich sorgen</p>

## Brustkrebs schamanisch begegnen

<p>„Ich muss gehorchen, sonst hat mich der liebe Gott nicht mehr lieb“</p> <p>„Eher tue ich mir weh als dass ich einen anderen verletze“</p> <p>„Ich muss immer stark sein“</p>	<p>Sich nicht abgrenzen können, nicht „NEIN“ sagen können</p> <p>Selbstverletzendes Verhalten Keine Veränderungen aus eigenem Antrieb Gefühl der Abhängigkeit von anderen</p>
<p>„Nur Leistung sichert mir Liebe/ Anerkennung/Existenz-berechtigung“</p> <p>„Niemand darf merken, wie unzulänglich ich in Wirklichkeit bin“</p> <p>„Als Daseinsberechtigung muss ich immer nützlich/unentbehrlich/verfügbar sein, weil ich sonst nichts zu bieten habe.“</p> <p>„Ich werde die Enttäuschung, nicht der ersehnte Stammhalter zu sein, wieder gut machen und beweisen, dass ich viel wertvoller bin.“</p>	<p>Funktionieren arbeiten bis zum Umfallen Perfektionismus Immer die Kontrolle haben</p> <p>Unglückliche Liebesbeziehungen mit dem Gefühl von Ausgenutzt- oder Benutzt-Werden</p>
<p>„Frauen sind schwach und wer schwach ist, wird verletzt“</p> <p>„Frauen sind verflucht/Frauen müssen büßen“</p> <p>„Weiblichkeit/die weibliche Macht ist schlecht“</p> <p>„Wenn ich mein Frausein ignoriere, kann ich mehr sein als eine Dienerin“</p> <p>„Ich werde der Sohn sein, den sich die Eltern gewünscht haben“</p>	<p>Die eigene Weiblichkeit nicht leben</p> <p>Weiblichkeit ablehnen oder gering schätzen</p> <p>sich schlagen, misshandeln, ausnutzen oder sonst wie unwürdig behandeln lassen</p>

Die aufgelisteten Seelenverträge und Glaubenssätze sind nur einige Beispiele von vielen hundert Spielarten, die je nach persönlicher Geschichte differieren. Doch eigentlich sind sie alle Ausdruck einer einzigen übergreifenden Wunde: des mangelnden bzw. verletzten Selbstwerts.

Sollte da etwas in Ihnen anklingen? Gut! Denn nur was man sieht, kann man verändern.

Sie konnten mit keinem der Beispiele etwas anfangen? Das ist völlig in Ordnung. Diese Formulierungen sind nur ein winziger Ausschnitt aus der Fülle von Möglichkeiten und sollen lediglich das Wesen solcher Verträge bzw. Glaubenssätze klarer aufzeigen.

Beides ist kein Grund, zu erschrecken. Denn erstens haben alle Menschen, die ich kenne, einen oder mehrere solcher Seelenverträge, die ihr Leben negativ beeinflussen. Und nicht jeder Mensch, der einen solchen Vertrag mit sich trägt, erkrankt an Krebs oder einer anderen ernststen Störung der Gesundheit.

Und zweitens können diese Verträge rasch und effektiv aufgelöst werden. Viele meiner Klientinnen können es erst gar nicht glauben: „Kann das wirklich so einfach sein?“ Die alten Schamanen schütteln bei so einer Frage nur den Kopf und fragen zurück: „Warum sollte es NICHT einfach sein?“



### **Familienerbstücke: Verträge in der Frauenlinie**

So, wie unsere Wissenschaftler inzwischen beweisen können, dass mit Zellen und Genen körperliche und geistige Anlagen weitergegeben werden, so ist es für Schamanen ganz selbstverständlich, dass in der Struktur des Lichtkörpers gute und schlechte Erfahrungen, „Defekte“, Verletzungen und Störungen vererbt werden.<sup>2</sup>

So erklärt sich aus schamanischer Sicht,

- warum Menschen, die nicht in ihrer Familie aufgewachsen sind, trotzdem ähnliche bzw. gleiche Verhaltensmuster zeigen
- warum sich in einer Familie über Generationen ein bestimmtes Ereignis oder Lebensmuster zeigt: Zum Beispiel Familienlinien, in denen immer der Erstgeborene in jungen Jahren stirbt – tatsächlich oder im übertragenen Sinne, indem er z. B. den Kontakt abbricht. Oder auch eine Generationenreihe von Frauen, die nach kurzer Zeit von ihren Männern allein gelassen bzw. verlassen werden und deren ganzes weiteres Leben ein davon geprägter Kampf ist. Auch eine Ahnenreihe, bei der anfänglicher Reichtum, egal, wie groß Erfolg oder Bemühen sein mögen, immer im Nichts endet, deutet auf ein „Erb-Problem“.
- warum Menschen mit Themen, Gefühlen und Herausforderungen ringen, die weder durch ihre Eltern, ihre Erziehung, ihr Heranwachsen oder ihr Umfeld zu erklären sind (wie bei der körperlich-biologischen Vererbung werden auch bei Familienthemen oft Generationen übersprungen).

Und natürlich ist hier der Platz für die ganz direkte, offensichtliche Vererbung: von der Ahnin weitergegeben zur Nachfahrin, von der Großmutter zur Mutter und schließlich zur Tochter.

Viele Männer und Frauen schwören Jahre und Jahrzehnte lang Stein und Bein, nicht in die Lebensweg-Fußstapfen der Eltern zu treten und bemühen sich auch sehr bewusst darum. Und oft sieht es auch wirklich völlig anders aus ... bis sich dann überraschenderweise herausstellt, dass sie doch die Schuhe des Vaters oder der Mutter tragen – bloß in einer anderen Farbe, mit modisch angepasster Absatzhöhe und etwas anderem Material – das letztlich jedoch trotzdem ein verblüffend ähnliches Modell darstellt ...

Das besonders Schöne am Lösen von direkten Familienerbverträgen ist, dass es sich nicht nur positiv auf Sie selbst, sondern auch auf Ihre Mutter und/oder Ihre Kinder auswirkt. Sie machen damit nicht nur Ihre eigene Welt ein Stück heiler, sondern Ihr ganzes „Familien-System“.

Seelenverträge, diese Pakte mit dem Leben, die als Erbstücke aus der Frauenlinie hervorgehen, haben natürlich viel mit der Geschichte und den Lebensumständen von Frauen in früheren Zeiten zu tun: Die Frauenrolle als Dienende und wenig Wertvolle, als Abhängige und Ausgelieferte, die überlebenswichtige Rolle körperlicher Schönheit und sexueller Attraktivität, die lebensgefährdende Ausübung urweiblicher Talente und Fähigkeiten als Heilerinnen und spirituelle Aktivistinnen (siehe Hexenverfolgung) sowie alles, was Kriege für Frauen mit sich bringen, ihre starke Abwertung in der Kirchengeschichte und so weiter. So können sich moderne Frauen des dritten Jahrtausends oftmals gar nicht vorstellen, wie sie zu den Inhalten ihres jeweiligen Seelenvertrages kommen ... und erkennen ihn doch tief berührt wieder.

Auch, wenn das folgende Beispiel nicht zu der Sorte von Erbverträgen gehört, die speziell mit Brustkrebsdisposition resoniert, zeigt es Ihnen doch besonders anschaulich die Logik von Erbverträgen, die aus einer anderen Zeit stammen: Vielleicht kennen Sie ja eine dieser Heilpraktikerinnen, energetischen Heilerinnen oder Schamaninnen, die hochbegabt sind, kompetent und sehr wirkungsvoll arbeiten, aber trotzdem keinen richtigen Erfolg haben? Oder stellen Sie sich selbst die Frage, warum Sie mit Ihren Fähigkeiten nicht wirklich an die Öffentlichkeit gehen, keine Praxis eröffnen oder die Praxis nur mäßig läuft?

Die Antwort ist häufig, dass diese Frauen ein Erbe in ihrem Lichtkörper tragen, das aus den Erfahrungen der früheren Hexenverfolgung stammt. Das sagt ihnen ganz klar, dass es lebensgefährlich ist, wenn sie mit ihrer Arbeit ins Licht gehen, ganz offen arbeiten und der Erfolg ihr Tun hinaus in die Welt trägt. Verdeckt handeln, im Schatten stehen, unauffällig, ein harmloses Hobby – das sind die Schlüsselwörter, die das Überleben sichern ... und die in der heutigen Zeit beruflich und materiell natürlich genau das Gegenteil bewirken.



## 14. Operation, Chemo-, Strahlen- und/oder Hormontherapie heilsam begleiten

Für die meisten Frauen ist nicht nur die Krebsdiagnose an sich ein Schock, sondern auch der Gedanke an das, was danach kommt: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie.

Vier Wörter, die stark mit Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit und Hoffnung besetzt sind... Umso wichtiger ist es hier, Hilfsmittel an der Hand zu haben, mit denen Sie sich selbst helfen können. Es ist ein ganz anderes Gefühl, mit dem Wissen in eine Therapie zu gehen, dass Sie aktiv zur Verminderung unerwünschter Nebenwirkungen beitragen können, mit aufgetretenen Beschwerden anders umgehen und die Verträglichkeit und positive Wirksamkeit der jeweiligen Therapie zusätzlich unterstützen können.

### Vorbereitung auf OP oder medikamentöse Therapie

Ob operativer Eingriff oder medikamentöse Behandlung – es hat viele Vorteile, wenn Sie Ihren Körper vorher darauf einstellen. Was sich bei allen medizinischen Maßnahmen positiv auswirkt, ist, mit dem Organismus Kontakt aufzunehmen und ihn darüber zu informieren, was auf ihn zukommt (Vorgehensweise siehe Kap. 12/Organsprache).

Als ich das einer meiner Klientinnen vorschlug, wandte sie zu Recht ein, dass sie das merkwürdig fände: Wenn alles in ihr miteinander verbunden sei und ihr Gehirn wisse, dass die OP anstünde, warum sollte sie dann noch extra davon erzählen?

Grund 1: Die Kommunikation Ihrer Organe miteinander ist vielleicht mangelhaft. Informationen kommen nur teilweise oder gar nicht an.

Grund 2: Eventuell gibt das Gehirn zwar die Botschaft raus, dass ein Eingriff an der Brust ansteht, aber es kann sein, dass das verschiedene andere Organe als unwichtig abhaken: Schließlich geht es ja um die Brust und nicht um zum Beispiel die Nieren, die weit entfernt sitzen. Die Information, dass ein operativer Eingriff mit Narkose oder eine Bestrahlung für alle eine Zusatzbelastung oder Herausforderung darstellt, ist eventuell nicht im System, wäre aber wichtig.

Grund 3: Ihr Gehirn registriert vorbildlich, dass ein Ereignis bevorsteht, das offensichtlich bedrohlich ist, weil so viel Angst damit verbunden ist.

Der Job des Gehirns ist vor allem, unser Überleben zu sichern. In bedrohlichen Situationen sorgt es dafür, dass sich der gesamte Organismus auf eine von drei Überlebensmechanismen einstellt: Erstarrung, Kampf oder Flucht. Das stellt hohe Anforderungen an Ihre Organe und gerade, wenn Sie eigentlich kämpfen oder fliehen wollten, stehen Sie unter hohem Stress (mit dem Ihr Körper fertig werden muss, da Sie ja beides nicht umsetzen können).

Die Information an Ihren Organismus, dass etwas geschehen wird, was Angst macht, aber trotzdem zur Heilung dient, hilft Ihrem Körper, sich eher und schneller zu entstres-

sen und sich mehr um heilende und verarbeitende Vorgänge kümmern zu können.

Mein Vorschlag ist, mit den beiden Zentralen, dem Gehirn und dem Herzen, Kontakt aufzunehmen. Erklären Sie, welche Art der Behandlung ansteht. Sagen Sie, dass es für alle eine zusätzliche Anforderung wird, aber Sie sich dieser Art von Behandlung freiwillig und zu Heilzwecken unterziehen. Abschließend bitten Sie, dass diese Informationen an alle Organe weitergeleitet werden und alle zusammen helfen, um den Heileffekt zu unterstützen. Bedanken Sie sich.

### **Energetisch entgiften und vitalisieren**

Gefühle sind sehr starke Energien. Im praktischen Leben und Erleben mit Krebs und den medizinischen Therapien werden Sie ganz automatisch mit starken Gefühlen konfrontiert – mit Ihren eigenen und denen von anderen. Belastende Gefühle wie Angst, starke innere Anspannung, Schmerz, Verzweiflung, Wut und Enttäuschung schwingen auf einer tieferen Frequenz als positive Gefühle wie Freude, Glück usw. Bildlich gesprochen, sind positive Energien leicht und fließen vitalisierend und harmonisch durch unseren Lichtkörper und physischen Körper. Negative Energien dagegen sind schwer und zähflüssig. Und auch Stoffe, die wir zu uns nehmen, wie Nahrung oder Medikamente, können schwere Energien haben. In entsprechender Konzentration verstopfen und verklumpen diese schweren Energien die Kanäle, durch die unsere Lebensenergie fließt. Das beeinträchtigt mit der Zeit nicht nur unsere Lebensqualität, sondern auch die Gesundheit.

„Energie-Schlacken“ sammeln sich besonders an den energetischen Haupt-Eintritts- und Austrittsstellen, den sogenannten Energietoren des Körpers. Sie kennen diese Energietore vielleicht unter ihrem Sanskrit-Namen „Chakra“, was „Rad“ oder „Kreis“ bedeutet. Diese Energietore sind sozusagen die Organe unseres Lichtkörpers. Jedes Energietor ist für einen bestimmten Bereich unseres Seins zuständig und jedes schwingt auf einer anderen Lichtfrequenz, sprich Farbe. Sie sind über den Haupt-Energiekanal in unserer Wirbelsäule miteinander verbunden, drehen sich und können sich wie Blumen öffnen und schließen.



*Abb. 8 – Die sieben Haupt-Energietore*

Das erste Energietor ist das **Wurzeltor** (Wurzelchakra).

Es sitzt in der Höhe Kreuzbein/Schambein und schwingt in der Farbe Rot. Sein „Verwaltungsbereich“ ist die Lebenskraft, der Bezug zur Erde und dem Sein dort, Körperlichkeit, Urvertrauen und sich zu Hause, beheimatet fühlen, Wurzeln haben.  
Körperlicher Bezug: Knochen

Das zweite Tor ist das **Schöpfertor** (Sexualchakra/Sakralchakra).

Es befindet sich über dem Schambein im Bereich des kleinen Beckens und schwingt orange. Es ist der Sitz der Lebensfreude, der Sexualität und Ihrer Kraft als Schöpfer (Kreativität) – sowohl spirituell als auch materiell. Das zweite Tor verwaltet auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Körperlicher Bezug: Geschlechtsorgane, Milz und Nieren

Das dritte Tor ist das **Sonnentor** (Solar Plexus- oder Nabelchakra).

Es befindet sich etwa auf Magenhöhe und schwingt in der Farbe Gelb. Ihm ist der Bereich Macht, Kraft und Befähigung zugeordnet sowie der Bezug zu sich selbst als Mann oder Frau.

Körperlicher Bezug: Leber, Dünndarm, Körpergewebe

Das vierte Tor ist das **Herztor** (Herzchakra) mit der Farbe Grün und es befindet sich auf Höhe des Herzens, jedoch mittig. Hier geht es um Liebe und Gefühle, allen voran um Mitgefühl.

Körperlicher Bezug: Herz, Blut.

## Brustkrebs schamanisch begegnen

Das fünfte Tor ist das **Verbindungstor** (Hals- oder Kehlkopfchakra).

Es heißt Verbindungstor, weil es Herz und Kopf verbindet. Dieses Tor schwingt hellblau und sitzt in Höhe des Kehlkopfes. Sein Bereich ist der Selbstaussdruck in der Welt, die Kommunikation mit anderen und das Selbstbewusstsein („Ich erhebe meine Stimme“).

Körperlicher Bezug: Lunge

Das sechste Tor ist das **Dritte Auge** (Stirnchakra), das königsblau schwingt und zwischen den Augenbrauen sitzt. Seine Aufgabe ist die Wahrnehmung des Lebens und der Welt von einer höheren Warte aus und der Bezug zur unsichtbaren Welt.

Körperlicher Bezug: Nerven

Das siebte Tor ist das **Kronentor** (Kronenchakra).

Es ist violett, aber manchmal auch golden oder weiß. Es sitzt am Scheitel und ist nach oben geöffnet. Hier ist die Eintrittsstelle kosmischer Energien, unser Verbindungspunkt zum Göttlichen und unsere Spiritualität.

Körperlicher Bezugspunkt: Zellen und Schleimhäute.

Das Gute daran, dass sich die schwere und zähe Energie gerade an den Toren ansammelt, ist, dass man relativ leicht an sie herankommt: Energietor öffnen – Schlackenstoffe herausnehmen – Energietor schließen. Die ausführliche Anleitung dazu lesen Sie weiter unten.

Diese Art von Entgiftung sollte in Zeiten mit größerer Belastung am besten zu einem festen Bestandteil Ihrer täglichen Hygiene werden. Nicht nur, weil diese schweren Energien aus Ihrem eigenen Gefühlshaushalt kommen, sondern auch von außen durch den vermehrten Aufenthalt in Kliniken. Ich brauche Ihnen nicht zu erzählen, wie stark Krankenhäuser mit geballten Wolken schwerer Energien gefüllt sind. Auch wenn Sie Arzt sind, Krankenschwester oder sich ansonsten beruflich viel in Krankenhäusern aufhalten, ist das „Putzen“ Ihrer Energietore eine wunderbar entlastende Maßnahme.

Wenn die schweren Energien anfangen, sich zu verklumpen und abzulagern, weil sie nicht mehr abfließen können, merken Sie das auch daran, dass Sie schon eher geringfügige negative oder belastende Sachen nicht mehr „wegstecken“ können. Das heißt, die Gefühle, die sonst bei einem Streit, schrecklichen Nachrichten im Fernsehen oder bei einer Beerdigung in Ihnen hochkommen, wären sonst einfach größtenteils durch die Energietore wieder hinausgeschleust worden. Durch die blockierenden und verklebenden Energie-Schlacken funktioniert das aber nur noch teilweise oder fast gar nicht mehr. Ergebnis: Sie reagieren auf alles viel empfindlicher, weinen leichter und die Wucht negativer Erlebnisse trifft Sie viel ungeschützter und härter.

Die Organe des physischen Körpers sind nicht abgetrennt von den Organen des Lichtkörpers, den Energietoren. Im Gegenteil, die Energietore versorgen den Organismus stetig mit Lebensenergien so wie ein krankes oder gestörtes Organ schwere Energie abgibt



und diese zur Entsorgung (wenn die Wege nicht verstopft sind) über das Energieleitsystem zu den Energietoren schickt.

Schlagen Sie durch die energetischen Entgiftung drei Fliegen mit einer Klappe: Sie entgiften energetisch, **bevor** Sie zur Chemo, Bestrahlung oder Antikörper-Gabe (Hormontherapie) gehen, damit die Wirkstoffe besser aufgenommen werden können. **Zusätzlich** hilft diese Ausleitung, Angst und Anspannung zu reduzieren bzw. schneller abzubauen, also auch das Immunsystem zu stärken (siehe Kap. 4 /Schamanische Immunologie).

Und Sie entgiften energetisch **nach** der medizinischen Behandlung (wann immer der passende Zeitpunkt für Sie ist), um Nebenwirkungen abzufedern oder ihnen sogar vorzubeugen.

Diese Nachbehandlung kann sich auch auf lange Sicht lohnen, z. B. dass durch den weniger belasteten Organismus die Haare schneller nachwachsen, Organe weniger anfällig reagieren oder Müdigkeit reduziert wird.



### *Anleitung zur energetischen Entgiftung der Energietore*

*Zur Entgiftung öffnen Sie die Energietore.*

*Sie fangen beim untersten Tor, dem Wurzeltor an.*

*Legen Sie sich hin. Nun stellen Sie sich das rote Wurzelenergietor am Ende Ihrer Wirbelsäule vor.*

*Um den Vorgang leichter zu begreifen, bitte ich Sie, sich jetzt vorzustellen, dass dieses Energietor wie das Ziffernblatt einer Uhr auf Ihnen liegt. Der Mittelpunkt des Ziffernblattes liegt über Ihrem Schambein.*

*Nun stellen Sie sich weiter vor, dass Sie mit dem Mittel- und Zeigefinger Ihrer Hand den Zeiger der Uhr behutsam links herum, also gegen den Uhrzeigersinn drehen. Die Energietore ragen etwas über Ihre Körpergrenze hinaus, also fahren Sie bitte nicht direkt auf dem Körper entlang, sondern einige Zentimeter darüber.*

*Der angewinkelte Arm bleibt dabei eher unbeweglich. Sie machen die Drehung nur aus dem Handgelenk.*

*Sie machen drei bis fünf Drehungen. Dann ist Ihr Energietor geöffnet zur Ausleitung.*

*Wenn Sie gerne mit Ihrem inneren Auge sehen, „schauen“ Sie jetzt einmal das aufgedrehte Energietor an. Meistens kann man dann sehr gut beobachten, wie dunkle Schlacke herausfließt oder sogar Bröckchen bis Brocken herauswirbeln.*

*Schleudern Sie Ihre Hand gut aus in Richtung Erde, damit keine Schlackenreste an Ihren Fingern hängen bleiben. Die Erde nimmt die schwere Energie auf und kompostiert sie. Zählen Sie bis fünf bzw. geben Sie dem Ausleitungsprozess etwa fünf Sekunden Zeit. Wenn Sie dann das Gefühl haben oder „sehen“, dass noch nicht genügend Schlacke ausgeleitet ist, drehen Sie nochmals sensibel, aber gern mit Nachdruck, gegen den Uhrzeigersinn. Warten Sie wieder einige Sekunden.*

*Nun drehen Sie das Energietor wieder zu, das bedeutet, Sie drehen mit dem Zeige- und Mittelfinger Ihrer Hand den imaginären Uhrzeiger rechts herum, also im Uhrzeigersinn.*

*Wie bei der Öffnung drehen Sie auch hier drei- bis fünf Mal. Führen Sie die Bewegung behutsam, aber – vielleicht wenn Sie schon etwas vertrauter damit sind – mit Elan aus, denn dieses „Zudrehen“ verleiht dem natürlichen Drehwirbel des Energietores noch einmal einen vitalisierenden Schwung.*

*Das war es schon. So leicht können Sie so viel für sich tun. Allerdings warten ja noch sechs weitere Energietore auf die Reinigung, wenn Sie auch für alle sieben Tore nicht einmal fünf Minuten brauchen ...*

*Einzig das Kronentor bedarf einer besonderen Erwähnung, weil es sich ja nach oben öffnet. Das bedeutet, dass Sie sich vorstellen, dass das Ziffernblatt waagrecht zu Ihrem Kopf (also flach wie ein Teller) und wenige Zentimeter darüber liegt.*

*Bei der energetischen Entgiftung arbeiten Sie immer von unten nach oben und Sie nehmen sich ein Energietor nach dem anderen vor, nicht wild durcheinander. Das bewahrt zum einen davor, ein Energietor zu vergessen und zum anderen bauen die Tore energetisch aufeinander auf.*

Wenn Ihre Therapie dies erlaubt, machen Sie die energetische Entgiftung zu einem Teil Ihrer Morgenhygiene: Unter der Dusche nimmt die reinigende Kraft des Wassers die Schlacken gleich mit.

Um auf diese Weise Ihren Lichtkörper und Ihren Organismus zu entlasten, brauchen Sie übrigens nicht erst zu warten, bis Sie eine medizinische Therapie verschrieben bekommen – als Gesundheitsstärkung und Vorsorge ist die energetische Entgiftung auf alle Fälle auch vorher zu empfehlen.

Sie können die entlastende Wirkung auch (zusätzlich) nutzen, um ein besonders gefordertes Organ speziell zu unterstützen. Zum Beispiel bekommt Ihre Leber als Zentrum der Giftstoff- und Abfallentsorgung bei einer Chemotherapie ein heftiges Stück Zusatzarbeit: Nicht nur das Präparat selbst muss verarbeitet werden, sondern auch das Ergebnis von dessen Arbeit: ein hohes Maß an abgestorbenen Zellen, die beseitigt werden müssen. Die Leber ist energetisch mit dem Sonnentor (Solar Plexus) verbunden. Drehen Sie über die gesamte Laufzeit Ihrer Chemotherapie immer einmal wieder Ihr Sonnentor auf (und danach wieder zu), damit der erhöhte Anfall schwerer Energie besser verarbeitet werden kann.

Bei Brustbestrahlung kann die Lunge zusätzliche Unterstützung gut gebrauchen: Reinigen Sie vermehrt Ihr Stimmton am Kehlkopf.

Die Behandlung bei einer Hormontherapie stellt vielleicht erhöhte Anforderung an die Knochen: Das rote Wurzelton kann bei der Entlastung helfen.

Je nachdem, wo Sie akute oder dauerhafte Belastungen im Körper oder im seelischen Bereich spüren, können Sie das korrespondierende Energieton dazu öfter einmal separat reinigen.



### *Sich energetisch stärken und stimulieren*

Energietone können Sie nicht nur auf- und zudrehen, sondern auch wie Blumen weit öffnen oder fest verschließen. Ein weit geöffnetes, strahlendes Energieton steht für Kraft und gesunde Aktivität in dem ihm zugeordneten Bereich.

Das Verschließen eines Energietones ist dann nützlich, wenn Sie diesen Bereich vor eindringenden Energien schützen wollen. Sie alle kennen die instinktive Geste, bei Konflikten und Konfrontationen die Arme vor der Brust bzw. etwas darunter zu verschränken. Diese Geste ergibt sehr viel Sinn, denn Sie schützen damit das Sonnenton (Solar Plexus), Ihr Zentrum von Macht und Kraft vor dem potentiell verletzenden oder schwächenden Gegenüber. In den Zeiten, die Sie im Wartezimmer oder beim Durchlaufen der Chemo und bei der Bestrahlung verbringen, liegt viel schwächende Energie „in der Luft“. Ihr Sonnenton wird hier den vielen Gefühlen von Hilflosigkeit und Zähne zusammenbeißen, Schwäche, Mutlosigkeit, etc. ausgesetzt, die Kranke oder psychisch Belastete oft mit sich bringen. Da kann es tatsächlich helfen, das Ton einfach fest zu verriegeln.

Stellen Sie sich Ihr gelbes Sonnenton vor. Stellen Sie es sich als weit geöffnete Blüte vor. Nun stellen Sie sich vor bzw. geben innerlich einfach die Anweisung, dass sich die Blüte schließt. Denken Sie aber bitte daran, das Ton nach der Behandlung wieder zu öffnen, denn der fließende energetische Austausch eines Energietones ist sehr wichtig.

Wenn Ihnen die Vorstellung einer Blume nicht zusagt, denken Sie an eine Kameralinse, die sich schließt oder etwas ganz anderes, das für Sie besser passt.

Wenn Sie merken, dass Sie es Ihnen zu nah ans Herz geht, wenn Sie andere betroffene Frauen zum Beispiel im Wartezimmer sehen und erzählen hören, schließen Sie für diese kurze Zeit Ihr Herztion. Wenn Sie allerdings in einem Gespräch mit Betroffenen oder Angehörigen sind, die Ihren Rat oder Ihre Hilfe brauchen, mag das für Sie herausfordernd sein, aber ein solches Gespräch mit verschlossenem Herzen, ohne Mitgefühl zu führen, ist keine gute Idee. Dann grenzen Sie sich lieber ehrlich ab und sagen Sie, dass das im Moment für Sie zu viel ist. Sollten Sie das Gespräch aber wollen, können Sie sich dafür „rüsten“, indem Sie Ihr Kraftzentrum Sonnenton stark machen: Stel-

len Sie sich vor, wie es groß und weit wird, eine strahlende Sonne oder Sonnenblume. Wenn Sie bei Arzt-Gesprächen immer wieder feststellen, dass Sie nicht so recht zum Zuge kommen, sich nicht trauen, sich überfahren fühlen oder das, was Sie sagen wollen, nicht oder nicht so herausbekommen, wie Sie wollten, können Sie auch hier mit den Energietoren arbeiten: Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Schließen Sie die Augen und probieren Sie aus, wie Sie sich in Anbetracht des bevorstehenden Gesprächs am besten fühlen: Wenn Sie nur das hellblaue Stimmtor, Ihr Tor für Kommunikation, Selbstausdruck und Selbstbewusstsein besonders weit und stark machen? Oder fühlen Sie sich besser gerüstet, wenn Sie Ihr Kraftzentrum Sonnentor auch noch dazu nehmen, es weiten und strahlen lassen? Oder braucht es vielmehr Schutz und die optimale Kombination heißt „hellblaues Stimmtor weit und groß – gelbes Sonnentor sicher verschlossen“?

Ich kenne einige Patientinnen, die bei Arztgesprächen oder Gesprächen mit Krankenkassen etc. vor allem ein Gefühl haben, als ob ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen würde. Das rote Wurzeltor ist die Verbindung zum „Fest-auf-der-Erde-Stehen“, sich gehalten fühlen und Stärke zu beziehen – auch für die handfesten materiellen Seiten des Lebens. Wenn es Ihnen manchmal ähnlich ergeht, beziehen Sie in Ihre Arbeit mit den Energietoren das rote Wurzeltor ein und machen Sie es stark und groß, wie eine Lampe, die kraftvollen, weiten Lichtschein verstrahlt.

### *Anleitung zum Stärken oder Verschließen der Energietore*

*Energietore können Sie stark und aktiv machen, indem Sie sich vorstellen bzw. die innere Anweisung geben, dass sich das betreffende Tor weit wie eine Blüte öffnet, wie eine farbige Sonne groß und hell strahlt oder sich als Lichtkreis weit ausdehnt.*

*In diesem Zustand ist der jeweilige Verwaltungsbereich des Energietors stark und aktiv. Sollten Sie die Wahrnehmung oder das Gefühl haben, dass sich das Energietor nur schwer oder gar nicht öffnen lässt, reinigen Sie das Tor und versuchen es dann erneut.*

*Um ein Energietor schützend zu verschließen, lassen Sie die Blüte zur geschlossenen Blume werden und die Sonne oder den Lichtkreis zu einem kleinen Ball zusammenziehen. Denken Sie daran, zum gegebenen Zeitpunkt das Tor/die Tore wieder zu öffnen!*



### *Heilkraft aus den Handtoren*

Dass sich in den Händen besondere Energietore befinden, wissen wir alle – bewusst oder unbewusst. Wenn Sie sich das Knie stoßen, legen Sie unwillkürlich die Hand darauf und halten Sie dort (Wenn keiner zusieht und Sie nicht tapfer sein müssen, tun Sie das ganz instinktiv bis der Schmerz deutlich nachlässt oder aufhört). Mütter und Väter, zu denen das Kind gelaufen kommt, das sich den Kopf angeschlagen hat, ziehen es auf den Schoß und legen ihm automatisch die Hand auf die Schmerzstelle.

Wenn wir Menstruationsschmerzen haben oder Kopfweg, haben wir ebenfalls das Bedürfnis, die Hände aufzulegen.

Das, was aus den Handtoren fließt, ist nicht explizit Heilenergie, sondern ein harmonisierender Energiestrom. Für die meisten Leiden bedeutet harmonisieren, sie wieder „in ihre Ordnung“ zu bringen, ihr natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen oder zumindest den Anstoß und die Richtung dazu vorzugeben.

Sie können dieses natürliche Hilfsmittel dazu nutzen, Ihre Energietore zu vitalisieren oder diese harmonisierende Kraft speziellen Organen oder Körperbereichen zukommen zu lassen. Legen Sie sich nach der Therapie zum Beispiel hin, ruhen Sie sich aus und legen Sie sich dabei bewusst die Hände auf – dort, wo es Ihnen am besten tut. Ihre Hände wissen von selbst, wo sie hinmöchten. Rufen Sie sich ins Bewusstsein, dass diese heilsame Energie nun aus Ihren Händen in Ihren Körper fließt. Sie brauchen gar nichts weiter dazu tun und das Fließen geht auch weiter, wenn Sie nicht mehr bewusst daran denken oder einschlafen.

### *Über die Energietore Erdkraft tanken*

Haben Sie schon einmal versucht, Kraft direkt von der Erde zu tanken? Wenn es warm genug dazu ist und Sie einen guten Platz in der Natur kennen (z. B. Ihren Garten, wenn er uneinsehbar ist), um sich ungestört ein Weilchen auf die Erde zu legen, probieren Sie es aus: Legen Sie sich auf dem Erdboden flach auf den Rücken. Die Arme liegen etwas ausgebreitet rechts und links neben Ihnen mit den Handflächen nach unten. Legen Sie sich eine Decke oder Isomatte darunter, wenn es für Sie bequemer ist. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihre Handflächen und Ihre Füße (Fersen) nicht auf der Decke liegen, sondern direkten Erdkontakt haben. Wenn Sie Ihre Wirbelsäule entlasten wollen, um bequem zu liegen, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße so (bzw. richten Sie Ihre Unterlage so), dass Sie mit den Sohlen direkten Erdkontakt haben.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Energietore weit öffnen. Wieder können Sie sich Blumen vorstellen oder farbige Sonnen, die weit aufgehen und sich strahlend ausdehnen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu Ihren Handflächen und lassen Sie auch hier die Energietore ganz aufgehen.

Liegen Sie einfach ganz entspannt und spüren Sie nach, was geschieht. Manchmal ist die Erdkraft, die Sie so tanken, so stark, dass es zu Vibrationen kommt oder Ihr Körper ein wenig zuckt. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, im Gegenteil, Sie tanken gerade sozusagen „Super plus“.

Wenn Sie in der direkten Sonne liegen, ist die kosmische Kraft von oben manchmal ebenso stark zu spüren. Dann lassen Sie sich gerne auch von oben auftanken und genießen es.



### Die Kraft der Pflanzen

Schamanen waren und sind meist auch Kräuterkundige, die neben der Heilung des Lichtkörpers auch den physischen Körper effektiv durch Pflanzenkräfte unterstützen.

So ist es auch sinnvoll, die energetische Entgiftung mit einer physischen Ausleitung zu kombinieren. Durch Narkose, Medikamente, Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie hat der Körper mit hoher Belastung zu kämpfen. Die Einnahme bestimmter Heilkräuter entlastet gezielt den Organismus und stärkt gleichzeitig das Immunsystem und die Organfunktionen.

Doch der schamanische Blick auf die Pflanzen sieht noch mehr, denn Pflanzenkräfte beschränken sich bei weitem nicht nur auf die Unterstützung des Körpers. Ihre Wirkung auf die Psyche ist leider noch wenig bekannt und genutzt. Bachblüten finden immer mehr Anerkennung, bedürfen jedoch spezieller Herstellungsweise. Johanniskraut als Seelenröster ist eines der wenigen Kräuter, das es zu einem gewissen Bekanntheitsgrad gebracht und sogar den Sprung in die Apotheken geschafft hat. Psychoaktive Pflanzen wie Bilsenkraut, Tollkirsche und Stechapfel, die Geist und Seele fliegen lassen, kennt man vielleicht noch als Hexenkräuter. Doch alle Heilpflanzen haben neben der körperlichen Heilkraft auch seelische Wirkkraft, die die Schamanen schon immer erfolgreich in ihren Behandlungen eingesetzt haben.

So ist zum Beispiel **die Brennnessel** eine heilerische Schatzkiste:

Sehen Sie sich diese herausragende Heilerin einmal genau und vielleicht auch mit neuen Augen an:

Sie ist schier unverwüchtlich, gedeiht unter schlechtesten Bedingungen und vermehrt sich extrem.

Genau diese Vitalkraft finden Sie in den Inhaltsstoffen wieder. Vor allem der hohe Mineralstoff- und Eisengehalt ist Gold für Ihre Therapiebegleitung, denn bei einer Chemotherapie werden die Blutbildung und der Eisenhaushalt stark belastet. Die Brennnessel schenkt Ihnen eisenstarke Lebenskräfte für starke Blutwerte.

Auch auf der seelischen Ebene finden Sie diese Geschenke wieder: Die Brennnessel stärkt Ihr inneres Durchhaltevermögen, Ihre innere Kraft und Lebensbejahung.

Ihr im wahrsten Sinne des Wortes hervorstechendstes Merkmal ist ihre Eigenschaft, zu brennen. Dieses Brennen wird durch den Nesselgiftstoff hervorgerufen. Und da sich die Brennnessel unüberspürbar mit Gift auskennt, besagt das in der Pflanzensprache<sup>7</sup>, dass sie bestens zum Entgiften auf der körperlichen Ebene geeignet ist. Die Wissenschaft kann das nur bestätigen: Die Inhaltsstoffe der Brennnessel stimulieren und stärken die ausleitende Funktion der Niere.

Und auch, was ihre seelischen Wirkkräfte angeht, spricht die Brennnessel eine deutliche Sprache: Wer ihr zu nahe kommt oder ihr „etwas tun“ will, gegen den kann sie sich zur Wehr setzen. Und genau das sind die Qualitäten, die Sie sich mit der Brennnesselkraft einverleiben können: Wehrhaftigkeit und die Kraft, sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen (sehr wichtig bei bzw. nach einer Brustkrebsdiagnose, siehe Kap. 7), aber auch

Kampfgeist und Lebenswille, was bei Therapiemüdigkeit und seelischen „Durchhängern“ besonders hilfreich ist.

### ***Brennnessel-Suppe: Rezept für die grüne Kraft***

*Für 2 Portionen:*

- 150 g Brennnesselspitzen
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 2 Eigelb
- frische Petersilie, Estragon oder Kerbel
- wahlweise frisch gehobelte Parmesanspäne

*Mit einer Schere schneiden Sie einfach immer nur die zwei bis drei obersten Etagen der Brennnesseln ab oder nehmen junge Pflanzen. Bitte nicht an Wegrändern oder in Ackernähe sammeln!*

*Hacken Sie die Zwiebel grob und braten Sie sie bei mittlerer Hitze in etwas Öl an. Jetzt geben Sie die Brennnesseln dazu und löschen mit heißer Gemüsebrühe ab.*

*Mit dem Pürierstab kurz durchpürieren.*

*Verquirlen Sie das Eigelb mit der Sahne (Vegane verzichten auf das Ei und ersetzen die Kuhmilchsahne durch Hafersahne).*

*Geben Sie diese Mischung in die heiße Suppe, dabei kräftig umrühren bzw. dabei den Pürierstab mitlaufen lassen.*

*Nur einmal kurz aufkochen lassen, um die grüne Kraft so weit wie möglich zu erhalten. Wer auf das Ei im Rezept verzichtet (z. B. Kartoffeln stattdessen nimmt) oder den Luxus eigener Bio-Eier hat, kann in Zeiten von Pürierstab und einwandfreien Lebensmitteln auch ganz auf das Aufkochen verzichten und noch mehr grüne Kraft genießen.*

*Wahlweise mit den Kräutern, Parmesan und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.*

Die Rose ist nicht nur wunderschön anzusehen, sondern auch eine meisterliche Verbündete in Sachen Therapiebegleitung. Ihre Dornen (bzw. botanisch korrekt „Stacheln“) als äußerst erfolgreicher Abwehrmechanismus zeigen ihre Wirkkräfte für körperliche Schadstoffabwehr und -ausleitung. Dabei ist als Therapieunterstützung die rote Rose angezeigt, denn sie wirkt blutreinigend und stärkt die Blutbildung.

Die Verbindung von Schönheit (weibliche Energie) und kämpferischer Wehrhaftigkeit (männliche Energie) spricht von vollendetem Gleichgewicht und harmonischer Vereinigung. So helfen die Inhaltsstoffe der Rose, Körperprozesse und -funktionen zu harmonisieren, also ein zu Viel oder zu Wenig auszugleichen.

Mit den gleichen Qualitäten hilft Sie Ihnen auch auf der psychischen Ebene: mit Wehrhaftigkeit, Kampfgeist, sich schützen können, aber gleichzeitig auch das Schöne und Gute wahrnehmen können. Rose stärkt und stabilisiert Ihr inneres Gleichgewicht.

### *Rosengeist für die Seele*

Rosenblüten entfalten aber nicht nur innerlich verabreicht ihre seelische Wirkung. Als Seife, Badezusatz oder Duftöl (so es sich um „wirkliche“ Rose/Rosenöl als Bestandteil handelt, denn der künstliche Nachbau ist wirkungslos) können Sie die stärkende und wohltuende Wirkung der Rose über die Haut aufnehmen. Zudem hat Rosenduft eine entspannende und beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem.

**Brombeere** gehört zu den Rosengewächsen und ihre starke Abwehrkraft, die die Brombeere als Blutreinigerin (entgiftend) ausweist, haben Sie vielleicht schon als Kind am eigenen Leib erfahren. Ihre starke Wuchskraft und die Durchsetzungsfähigkeit auch unter schwierigen Bedingungen weisen auf die immunstärkende und ausgeprägt vitalisierende Kraft hin. Für die Seele schenkt die Brombeere also Lebensbejahung sowie Willensstärke und Durchsetzungskraft auch unter erschwerten Bedingungen.

Der Löwenanteil der Entgiftungskraft steckt in den Blättern.

Trotzdem kann man sich auch die Früchte heilend zunutze machen: Schwarze Früchte, die aus weißen Blüten hervorgehen, zeigen in der Pflanzensprache, dass hier stark erneuernde Kräfte zu finden sind. Diese verjüngenden, kraftspendenden Energien kann man auch als köstlichen Heiltrank in eine Flasche füllen:

### *Brombeer-Likör*

*Sie brauchen:*

- 1 Glas mit Schraubverschluss
- Brombeeren
- 1 Vanillestange
- braunen Rohrohrzucker oder Honig (Verhältnis Zucker – Brombeeren ca. 1:3)
- mindestens 40 % klaren Schnaps ohne Aromazusatz

*Füllen Sie ein Glas mit Schraubverschluss zu einem Drittel mit frischen, ungespritzten Brombeeren. Quetschen Sie die Beeren mit einem Löffel oder Kochlöffel etwas an.*

*Nun die Vanillestange mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschlitzen und dazugeben (Vanille bringt die Energie von Wärme, Lieblichkeit und Sanftheit mit sich. Deshalb tendieren ganz junge Mädchen gern zu Düften mit Vanillearoma).*

*Nun noch den Zucker oder Honig dazu und mit dem Alkohol aufgießen.*

*Sechs Wochen kühl und dunkel stehen lassen, danach abseihen und in eine saubere Flasche umfüllen.*

*Dieser Likör ist medizinisch zu verwenden: Ab und zu ein Schnapsgläschen voll entfaltet eine vitalisierende, kräftigende Wirkung.*

*Täglich genossen oder im Übermaß schmeckt der Likör zwar immer noch köstlich, aber dann überwiegt die Belastung durch die hohe Alkohol- und Zuckermenge die positive Wirkung.*



Ein Goldschatz als Therapieverbündete ist auch **die Goldrute**. Das Goldgelb ihrer Blüte weist in der Sprache der Pflanzenwesen auf Hilfskräfte für Leber und Nieren hin. Wer Goldrute einmal im Garten hatte, weiß, wie schnell diese Pflanze sich ausbreitet, wie stark die Wurzeln und der scheinbar schlanke Stängel sind und wie viel Widerstandskraft schon die kleinsten Pflänzchen besitzen. Für Sie bedeutet das: Goldrute entlastet nachhaltig Nieren und Leber, versorgt Ihren Organismus mit Vitalstoffen, stärkt Ihr Immunsystem und: Sie legt die strahlende Sonnengoldkraft ihrer Blüte auch in Ihre Seele. Bei Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit bringt die Goldrute Licht in dunkle Tage.

### ***Gold für die Seele: Goldrutentee***

*Für Goldrutentee verwendet man Blüten und Blätter. So herrlich die Goldrute strahlt – leider schmeckt sie nicht so. Purer Goldrutentee hat etwas von getrocknetem Gras-Aroma. Mit einer guten Handvoll frischer Zitronenmelisse oder einigen Schalenstreifen einer frischen Bio-Zitrone (ganz dünn schälen, damit nicht die weiße, bittere Haut mitkommt) schmeckt die Goldkraft dann aber auch wirklich gut.*

**Frauenmantel:** Frauenmantel heißt die Pflanze, weil seine Blätter wie ein Mantel, ein Umhang geformt sind, der sich schützend und behütend um die Weiblichkeit legt. Durch die Jahrtausende hindurch erkannten die Menschen in dem Rosengewächs, das aus sich selbst eine silbrige Wasserperle hervorbringt, die dann in ihrem Blattschoß ruht, eine große Frauenheilerin. Frauenmantel wirkt schützend und harmonisierend auf alle primären und sekundären Geschlechtsorgane der Frau. Es stärkt die Bejahung und Lebendigkeit aller weiblichen Lebensrhythmen sowie die Ganzheit der drei Gesichter der Göttin in jeder Frau. Darum wird Frauenmantel im Volksmund auch „Aller Frauen Heil“ genannt.

### ***Frauenmantel-Tau***

*Dieses spezielle Wasser, das der Frauenmantel produziert und das wie eine Tauperle im Blattzentrum liegt, war schon früher von Alchemisten (der botanischer Pflanzennamenname des Frauenmantels ist „Alchimilla“) und Kräuterfrauen sehr begehrt, um die Weiblichkeit zu stärken, innere und äußere Schönheit zu erlangen und es als Lebenswasser zu sich zu nehmen. Wenn Sie Frauenmantel im Garten haben, trinken Sie morgens ein paar dieser Lebens-Tautropfen oder nehmen Sie sie mit einem Wattebausch auf und verwenden es wie ein Gesichtswasser.*

**Rotklee** hat einen Blütenkopf, der mit seiner strahlenfingerigen Kugelform an einen Tumor erinnert. Er ist eine der Heilpflanzen, die von den indianischen Medizinmännern und -frauen traditionell gegen Krebs eingesetzt werden. Die Forschung zeigte, dass der Rotklee sogenannte Phyto-Östrogene enthält, die die Naturheilkunde gern bei hormoneller Krebsdiagnose nutzt. In der Pflanzensprache erzählt die rote Blütenfarbe über den positiven Bezug zu Blut, Herz und Kreislauf und die luftige Blütenstruktur weist ihn als Lungenmittel aus. Rotklee wirkt blutreinigend und -bildend. Da er nachhaltig Herz und

Lunge stärkt, ist er ein hervorragender Pflanzenbegleiter für brustbezogene Strahlen- oder Chemotherapie, bei der diese beiden Organe besonders belastet werden.

Seine Wirkkräfte auf die Seele zeigen sich besonders in seiner Gestalt. Ein großer, kompakt wirkender Blütenkopf auf einem verhältnismäßig zarten Stängel: eine gewisse Leichtigkeit auch in schweren Zeiten beibehalten können und bei schwerer Belastung trotzdem aufrecht stehen. Rotklee ist der Herzstärker, der Mut macht und als Lungenpflanze einen langen Atem verleiht.

### *Frauen-Power-Salat mit Rotklee*

- *eine Hand voll junger Rotklee-Blüten (blutreinigend, reich an Phyto-Östrogenen, Herz und Lunge stärkend)*
- *eine große Hand voll gehackte Petersilie (entgiftend, harntreibend und reich an Vitamin C)*
- *1 Bio-Zitrone (antibakteriell, immunstärkend, entzündungshemmend, Vitamin C)*
- *nach Wunsch und Geschmack 1 Knoblauchzehe oder einige Blätter Bärlauch (natürliche Antibiotika)*
- *kaltgepresstes Bio-Olivenöl (Omega 3-Fettsäuren)*
- *100 g Bio-Sojajoghurt natur (reich an Phyto-Östrogenen)*
- *Steinsalz (vitalisierend, entschlackend, basisch)*
- *Bio-Pfeffer (antibakteriell)*
- *beliebiger gemischter Blattsalat*

*Geben Sie den gewaschenen und trocken geschleuderten Mischsalat in eine große Schüssel.*

*Hacken Sie die Petersilie nicht allzu fein und geben Sie sie zum Salat. Wenn Sie sich für Bärlauch entschieden haben, schneiden Sie die Blätter in Streifen und geben sie ebenfalls in die Schüssel.*

*Reiben Sie die Schale der Zitrone ab und mischen Sie sie in einer kleinen Schüssel mit dem Öl, dem Sojajoghurt, dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Knoblauch.*

*Dressing über den Salat geben und gut durchmischen. Zum Schluss die Rotkleeblüten zerzupfen und über den Salat streuen.*

### *Rosige-Zeiten-Tee*

*für Entgiftung und Immunstärkung*

- *(je 30 g in getrocknetem Zustand, von der Apotheke mischen lassen, ansonsten frisch selbst sammeln)*
- *Rotklee-Blüten*
- *Rote Rosenblütenblätter*
- *Frauenmantel Blätter (gern auch mit Blüte)*
- *Brombeerblätter*
- *Brennnesselblätter*
- *Goldrute (Blüte und Blätter)*

*Auf einen Liter Wasser nehmen Sie zwei gehäufte Esslöffel der getrockneten Mischung. Mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und ungesüßt trinken.*

Ich habe Ihnen nun sechs Pflanzen vorgestellt, die ich als erfolgreiche und bewährte Helfer in der Therapiebegleitung kenne und die Sie entweder relativ einfach selbst sammeln oder ohne Schwierigkeiten auch in nicht spezialisierten Apotheken bestellen können. Dennoch ersetzt meine Erfahrung damit nicht die Absprache mit Ihrem Arzt.

Zudem sind diese Heilpflanzen nur sechs aus einer ganzen Reihe jahrhundertlang bewährter Entgiftungspflanzen und immunstimulierender Heilkräuter. Suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker, der in Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) bewandert ist, damit Sie eine Zusammenstellung bekommen, die individuell auf Sie und Ihren Bedarf zugeschnitten ist. Auch wenn sich der Phytotherapeut nicht so genau mit der seelischen Wirkung der Pflanzen auskennen sollte, ist das gar kein Problem. Sie brauchen nur die körperliche Wirkweise auf die psychische Ebene zu übersetzen, denn die Eigenschaften bleiben grundsätzlich die gleichen. Außerdem empfehle ich Ihnen, ein Heilpflanzenrezept nicht unbesehen in der Apotheke einzulösen, sondern sich wirklich anzusehen, welche Wesen Ihnen Hilfe leisten. Denn wenn Sie sich Bilder der Pflanzen (zum Beispiel im Internet oder einem Fachbuch) betrachten, werden Ihnen sicherlich einige Eigenschaften und Kräfte der grünen Helfer auffallen bzw. einfallen, die Ihnen die Pflanzensprache, also Gestalt, Wuchsweise, Geschmack, Geruch oder Verhalten, übermittelt. Sie werden den Tee oder die Tinktur tatsächlich anders in sich „spüren“, wenn Sie sich der enthaltenen Lebenskräfte als Gabe lebendiger Pflanzenwesen bewusst sind. Zudem macht es Sie eigenmächtiger, sicherer und erfahrener im Umgang mit Heil- und Hilfsmitteln, die Ihnen gut tun.



### *Bachblüten-Essenzen*

Eine so praktische wie effektive Darreichungsform von Pflanzenkräften, die direkt auf Ihren Lichtkörper einwirken, sind die Blütenessenzen von Dr. Richard Bach, kurz „Bachblüten“. In diesen Essenzen sind die Lichtkörperinformationen verschiedener Blüten enthalten, die sich zumeist auf Verletzungen und Blockaden im Lichtkörper des Menschen<sup>8</sup> beziehen wie Selbstwertprobleme, verletztes Urvertrauen und verschiedene Ängste.

Die einzelnen Mittel und ihre Wirkweisen können Sie im Internet oder entsprechenden Büchern nachlesen. Es gibt jedoch ein Bachblüten-Mittel, das mit seiner speziellen Blütenkombination für jede Frau in der Phase der Krebsbehandlung ein echter Helfer in der Not sein kann: die Notfalltropfen. Notfalltropfen sind eine Spezialmischung für alle Schreck-, Schock und Angstsituationen. Vor der Therapiebehandlung eingenommen, stabilisieren und beruhigen die Tropfen und stützen die Aufnahmebereitschaft des Körpers.

Anschließend oder bei Einnahme nach der Therapieanwendung aktivieren die Notfalltropfen das Selbstheilungssystem, um die Verträglichkeit der Therapie zu verbessern. Therapiebegleitend und – unterstützend heißt für mich auch, dass Ereignisse und Situationen, die für Ihre Gesundheit kontraproduktiv sein könnten, möglichst abgefedert werden. Auch außerhalb der tatsächlichen therapeutischen Behandlungen werden Sie eventuell in Lebenslagen kommen, die Schreck oder Angst erzeugen: Schlechte Nachrichten von Angehörigen oder Freunden, der Abend, an dem das Kind nicht zur vereinbarten Zeit heimkommt und sein Handy abgeschaltet ist oder ein Brief vom Finanzamt. Notfalltropfen in der Hausapotheke und der Handtasche sind dafür eine gute Maßnahme.

Bachblüten gibt es als Tropfen, als Globuli, als Raumspray, als Bonbons und als Kaugummi.



### *Die großen Helfer bei der Bestrahlungstherapie: Blaugrün-Algen aus dem Klamath-See*

Blaugrüne Algen aus dem Lake Klamath in Oregon sind mit die ältesten Lebewesen dieser Erde. Sie sind nicht nur allgemein Überlebenskünstler, sondern verfügen über eine ganz besondere Fähigkeit: Sie haben eine extrem hohe Kraft, vor Strahlenschäden zu schützen bzw. bei der Heilung von radioaktiven Schädigungen mitzuwirken. Zudem entgiften diese Algen die Leber, enthalten 30mal mehr Eisen als Fleisch, alle essenziellen Aminosäuren sowie zehnmal mehr wertvolles pflanzliches Eiweiß als Soja.

Blualgen wie die inzwischen sehr bekannte Spirulina besitzen alle diese Fähigkeiten, doch die Afa-Alge aus dem Lake Klamath steht in der Wirkkraft ganz an der Spitze.

Der Lake Klamath wird aus einer Vielfalt von Quellen, Bächen und zwei Flüssen gespeist und sein Wasser ist besonders rein.

Energetisch gilt das Gebiet des Lake Klamath als heiliger Kraftort und Knotenpunkt von Energielinien.

Achten Sie beim Kauf auf Qualität: Billigprodukte werden meist in der Herstellung nicht sehr sorgfältig behandelt und können so fast 50 % ihrer Vitalstoffe einbüßen.



***Nehmen Sie Ihr Krafttier mit zu den Behandlungen, um sich geschützter und gestärkt zu fühlen.***

Wenn Sie Ihr Krafttier schon gefunden haben (Wie Sie zu Ihrem Krafttier kommen, finden Sie in Kap.10.), kann es Sie auch zu den Therapiegaben begleiten. Ich möchte Ihnen einige Beispiele vorstellen, warum und auf welche Weise diese unsichtbare Begleitung hilfreich sein kann.

*Jette hat ihr Krafttier, ein Kapuzineräffchen, gebeten, mit zu ihrer vierten Chemo zu kommen. Als die Infusion gelegt ist, ist Jette noch angespannter als vorher und hat lauter Knoten im Magen. Sie versucht, sich abzulenken, aber es klappt nicht – bis sie ihr Äffchen auf dem Infusionsständer rumturnen sieht. Es macht so lange Faxen und spaßige Verrenkungen, bis Jette tatsächlich abgelenkt ist – einmal durch das Staunen, dass sie das Treiben ihres Krafttieres mit ihrem inneren Auge so deutlich wahrnimmt und zum anderen ist es wirklich so drollig, dass sie fast lachen muss. Jette entspannt sich, und die Viertelstunde, die die Ablenkungsfunktioniert, reicht aus, um ihre Selbstschutzkräfte durch die Entspannung wieder fließen zu lassen. Danach ist sie deutlich gelassener und fühlt sich insgesamt auch besser.*

*Nadine sitzt im Wartezimmer für ihre Bestrahlung. Obwohl die wenigen Minuten im Behandlungsraum, die auf sie warten, an sich nicht schlimm sind, fühlt sich Nadine alles andere als gut. Wenn sie hier sitzt, neben all den anderen Frauen mit ihren Kopftüchern und ohne Augenbrauen, kommt alles, was war, wieder in ihr hoch. Sie fühlt sich wie abgestempelt: Wer hier sitzt, ist ein Krebsfall. Zuhause kann sie über lange Strecken vergessen, aber hier ...*

*Darum hat Nadine ihre schwarze Pantherin dabei. Sie kann sie nicht sehen, aber es ist, als würde etwas Starkes, Samtiges von hinten gegen ihren Rücken lehnen. Sie spürt das nicht über ihre normalen Sinne, es ist mehr wie ein Wissen, dass das so ist – dass SIE da ist. Und es gibt ihr tatsächlich Kraft und ein seltsam warmes Gefühl.*

*Dani hat schon länger Erfahrung mit schamanischen Reisen und Welten. Sobald ihre Infusion angelegt ist, stößt sie die Kopfhörer ihres MP3-Players ein und hört ihre Lieblings-„Reisemusik“. Dann stellt sie sich vor, wie sie zu ihrem besonderen Platz in der Natur geht und dort ihr Krafttier trifft. Das weiße Rentier nimmt sie auf ihren Rücken und sie machen*

*zusammen einen kleinen Ausflug in die andere Welt. Atemberaubende, bizarre und verträumte Landschaften scheinen vorbeizufliegen. Manchmal hält das Rentier an bestimmten Orten an, über die Dani etwas wissen soll oder wo es für sie etwas zu holen oder zu tun gibt. Die Zeit, bis die Infusion durchgelaufen ist, war nicht nur kurzweiliger, sondern auch gut genutzt. Dani hat den Eindruck, dass ihr, im Gegensatz zu den Malen, die sie nicht „verreist“ ist, die Nachwirkungen deutlich weniger zusetzen.*



### **Infusionsdoping**

Wenn Sie Steine, Wasser, Ihre Energietore und Organe mit Energie füllen können, dann geht das natürlich auch mit Infusionslösungen. Um die Medikamente mit heilsamer Energie zu „dopen“, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Lösung an dem Infusionsständer neben Ihnen. Sie können das mit geschlossenen Augen tun oder direkt hinschauen. Dann stellen Sie sich vor, wie sich der Infusionsbehälter mit Licht füllt. Goldenes Licht oder helles Sonnenlicht bieten sich an. Gibt es in Ihnen aber einen Zug zu einer anderen Farbe, ist diese die richtige. Lassen Sie das Licht immer intensiver werden bis die ganze Lösung von Licht erfüllt ist. Das kann ganz schnell gehen, aber es kann auch sein, dass Sie mit einigen nachdrücklichen Anläufen per innerem Befehl Licht hineinschicken müssen, bis wirklich alles leuchtet. Das Anfüllen mit Lichtenergie setzt nicht die Wirksamkeit des Medikaments herunter, aber das harmonisierende Licht fließt sozusagen Huckepack auf der Lösung in Ihren Körper. Es aktiviert die Aufnahmebereitschaft des Körpers für die gewünschte Therapiewirkung und stimuliert gleichzeitig das Selbstschutzsystem dort, wo die Zytostatika (Chemo) nicht angreifen sollen. „Licht-Doping“ macht aus einer Chemotherapie keinen bekömmlichen Vitamin-Cocktail, aber das ist ja auch nicht die Wirkung, wegen der Sie sich für diese Art der Behandlung entschieden haben. Infusions-Doping hilft, Ihre Wahl so gut wie möglich zu unterstützen. Bei einer Antikörper-Infusion können Sie natürlich genauso vorgehen.



### **Lichtschutz bei Bestrahlung**

Bei Bestrahlungen ist die erwünschte Wirkung, dass die Strahlen zum Zielort durchdringen und dort ungehindert ihre Arbeit tun. Unerwünscht ist, dass es dabei zu stärkeren Hautreizungen kommt. Diese Hautreizungen sind Vorstufen von Verbrennungen so wie bei einem Sonnenbrand. Und das Mittel der Wahl, um sich hier schützend, aber nicht behindernd zu helfen, ist eine Art energetische Sonnenschutzcreme. Legen oder setzen Sie sich vor der Bestrahlung in Ruhe hin. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle, die bestrahlt werden soll. Dann stellen Sie sich vor bzw. geben die innere Anweisung, dass direkt auf der Haut innerhalb des markierten Gebietes eine Schutzschicht aus

Licht entsteht. Geben Sie die innere Anweisung, dass diese Lichtschicht die Haut so weit schützen soll, wie es die Strahlenwirkung im Gewebeerinneren nicht verhindert. Wenn Sie die Lichtschicht nun mit Ihrem inneren Auge beobachten, werden Sie feststellen, dass sie sich verändert – vielleicht elastischer wird oder transparenter wie eine Membran. Wenn Sie mit innerem Wissen und Anweisungen arbeiten, spüren Sie nach und wenn Sie den Eindruck haben, dass sich der richtige „Lichtschutzfaktor“ auf Ihrer Haut befindet, ist das Ziel erreicht.



### **Organsprache zur Therapie-Begleitung**

Zur effektiven Begleitung Ihrer Therapie und zur Abfederung von Nebenwirkungen können Sie auch wieder die Organsprache und den inneren Heiler nutzen (Kap. 12).

Nehmen Sie Kontakt mit den Organen oder Körperteilen auf, die es Ihrer Meinung oder der Meinung Ihres Arztes/Heilpraktikers nach nötig haben könnten. Versuchen Sie, herauszubekommen, ob Sie etwas Spezielles für das Organ oder den Körperteil tun können oder ob Sie es mit Lichtgaben unterstützen können.



### **Handauflegen**

Legen Sie während der Infusion eine oder beide Hände so, dass die Handfläche Körperkontakt hat. Stellen Sie sich vor, wie das Tor in Ihrer Hand weit aufgeht und von dort ein sanfter Strom wohltuender Energie in Ihren Körper fließt. Sie müssen Ihre Aufmerksamkeit nicht beständig bei Ihrer Hand lassen, damit der Strom nicht abreißt. Die innere Vorstellung oder Anweisung, dass die Energie fließt, solange Sie Ihre Hand aufgelegt halten, reicht völlig.



### **„Despacho“ und die heile Vision halten**

Ein Despacho (sprich „Despatscho“) ist eine sehr berührende und kraftvolle Zeremonie. „Despacho“ heißt übersetzt „Gesprächszimmer“ und ist eine Art Natur-Mandala. Schamanen benutzen dieses „Sprechzimmer“, um die „heile Vision“ auf direktem Weg zur geistig-göttlichen Welt zu schicken und sie als Information in das kosmische Energiegeflecht einzuspeisen.

Für Schamanen ist „die heile Vision“ ein wichtiger Schlüssel zu Veränderung, Heilung und Harmonisierung. Im schamanischen Erleben lenkt Ihre Aufmerksamkeit die Energie. Auf was Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt stärkende Lebensenergie – sei es ein Wesen oder eine Situation.

Eine Bitte um Veränderung stärkt immer auch ein wenig den „Ist-Zustand“: Mit der Bitte um Frieden bekräftigen Sie auch, dass Krieg ist, denn nur die Tatsache, dass KEIN Frieden herrscht, veranlasst eine Bitte um Frieden. Mit einem Stoßgebet „Ich bitte darum, dass mein Kind nicht mehr so anstrengend ist“ bekräftigen Sie gleichzeitig die Tatsache, dass es anstrengend ist. Sie richten damit keinen Schaden an, denn der Löwenanteil Ihrer Aufmerksamkeit liegt auf dem angestrebten Zustand und nur ein kleiner Teil an Energie fließt dem Ist-Zustand zu. Es ist also durchaus gut und sinnvoll so zu bitten und zu beten. Aber Schamanen denken konsequent und praktisch: Warum soll man bei seinen Zielen auf ein Stück Energie verzichten, das helfen würde, sie zu erreichen – zudem auf eines, das den unerwünschten Zustand füttert? Schamanen sehen nicht ein, warum man, wenn man einen schweren, gefällten Baum mit einem Seil wegziehen möchte, einen der Arbeiter nicht mit an dem Seil ziehen lässt, sondern ihn auf den Stamm setzt, damit er immer wieder feststellen kann: „Das ist ein wirklich schwerer Stamm“.

Deshalb beten und bitten Schamanen (zumindest oder vor allem bei wichtigen Sachen) indem sie die „heile Vision“ dabei halten. Die heile Vision nimmt den gewünschten Zustand schon als erfüllt, als Wahrheit an. Jesus beschrieb dies sehr deutlich im Markusevangelium 11, 24:

*Darum sage ich euch: Alles, um was ihr betet und bittet – glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, und es wird euch zuteil.*

Wenn Ihr Thema ist, dass Sie keine Angst mehr vor Pferden haben wollen, erzeugen Sie in sich ein inneres Bild, eine gedankliche Vorstellung von sich und Ihrem Leben, in dem dieses Thema heil ist: Die Nähe von Pferden ist angenehm und entspannt. Sie sehen sich lachend mit der Hand an einem Pferdehals, Sie besuchen ihre pferdenärrische Freundin und es fällt Ihnen nicht einmal auf, dass ein Reiter sehr nah hinter Ihnen vorbeitrabt, usw. Das ist die Heile Vision.

Bei allen Krankheitsthemen bedeutet die Heile Vision das Bild strahlender Gesundheit, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Unbeschwertheit.

Und diese Heile Vision tragen Sie in das „Sprechzimmer Gottes“, das *Despacho*, damit es direkt nach oben gelangt.

*Nun tragen Sie die Bestandteile Ihres Despachos zusammen:*

- ein großes Stück weißes Papier (Flipchartpapier, die weiße Rückseite eines Bogens Geschenkpapier oder vier DIN A4-Bögen mit Tesafilm zusammengeklebt eignen sich gut)
- starke Schnur oder Wolle
- Reis oder Getreidekörner sowie Zucker
- 16 Zimtstangen
- Brennbare Dinge, die Sie schön, anziehend, interessant oder berührend finden, zum



*Beispiel bunte Blumen, weiche Flaumfedern, leuchtende Beeren- oder Blütenzweige, schöne Blätter, Nüsse, etc.*

- *Mehrere Tütchen Salat- und Blumensamen*
- *3 Lorbeerblätter*
- *(wenn Sie besorgen können) Konfetti und Luftschlangen*

### *Anleitung Despacho-Zeremonie*



*Abb. 9 – Despacho, offen und verschnürt*



*Machen Sie sich bewusst, dass ein Despacho ein heiliger Akt ist.*

*Legen Sie das weiße Papier aus.*

*Nehmen Sie den Reis oder das Getreide und formen Sie damit einen Kreis auf dem Papier.*

*Damit ehren Sie Mutter Erde, Ihre Grundlage, die Sie nährt, trägt und hält.*

*Gleichzeitig ist der Kreis Symbol für das weibliche Prinzip und stellt Ihren Weltenkreis dar (siehe Kap. Heiliger Kreis).*

*Mit den Zimtstangen legen Sie innerhalb des Kreises zwei sich kreuzenden Linien, die jeweils bis zum Kreisrand gehen.*

*Damit ehren Sie das Männliche Prinzip an sich und Vater Himmel, der Sie mit seinem Schutz umgibt (Zimtstangen sind Rindenstücke, die Schutzhäute von Zimtbäumen. Der Baumstamm ist Symbol für das Männliche).*

*Das Kreuz ist auch Zeichen für die vier Himmelsrichtungen (die vier Säulen, die das Himmelsgewölbe tragen) und steht für die kosmischen Kräfte.*

*Nun liegt vor Ihnen eines der ältesten spirituellen Symbole der Welt: der Kreis mit dem Kreuz darin.*

*Denken Sie an das Thema, für das Sie das Despacho machen – hier nehmen wir beispielhaft das Thema „Krebs – Gesundheit“ an.*

*Ihr Gebet, was Sie erbitten wollen und was in die göttliche Harmonie gebracht werden soll, ist, dass der Krebs verschwindet bzw. nie wieder kommen soll.*

*Nun übersetzen Sie diese Bitte in die Heile Vision: „Strahlende Gesundheit“*

*Suchen Sie einen Gegenstand für diese strahlende Gesundheit aus, z. B. eine Sonnenblume.*

*Denken Sie an sich, wie Sie strahlend und ausgelassen tanzen, ohne Probleme Ihren Lieblingssport ausüben, unbeschwert mit den Kindern herumtollen oder andere Bilder und Gedanken, die Sie gesund und vital zeigen.*

*Blasen Sie diese Vorstellung in den Gegenstand und platzieren Sie ihn in der Mitte des Kreises.*

*Sollte ein Gedanke auftauchen wie „Ich will mein altes Leben zurück“, dann nehmen Sie diesen Gedanken und schütteln ihn ab wie ein Hund die Flöhe! In Ihrem alten Leben gab es offensichtlich etwas, was zu dem Entstehen einer Krebserkrankung geführt hat – das wollen Sie doch sicherlich nicht wieder haben!*

*Die Bitte, dass der Krebs für den Rest Ihres Lebens nicht wieder in Ihnen auftauchen soll, formulieren Sie in der Heilen Vision, indem Sie Bilder und Gedanken erschaffen, die Sie lebensfroh und heil als lächelnde, erfahrene und geliebte alte Frau zeigen. Oder Sie stellen sich vor, wie Sie voller Kraft und Elan die 85 Kerzen auf Ihrem Geburtstagskuchen ausblasen.*

*Auch für dieses Bild wählen Sie einen Gegenstand, blasen die Vorstellungen hinein und legen ihn irgendwo in den Kreis.*

*Nun ist es an Ihnen, sich zu überlegen, welche Ängste, Probleme, Herausforderungen und Sorgen für Sie mit Ihrer (vergangenen) Erkrankung zusammenhängen. Übersetzen Sie jedes einzelne in die Heile Vision, wählen Sie einen Gegenstand dafür, blasen die Vorstellungen der Heilen Vision hinein und platzieren sie innerhalb des Kreises.*

*Despachos sind übrigens meistens dreidimensional, das bedeutet, legen Sie gerne neue Gegenstände auf vorhandene drauf.*

Hier ein paar Anregungen, was dazu noch in das Despacho sollte, wenn es denn auf Sie zutrifft:

Ängste/Bitten	Mögliche Bilder und Gedanken in der Heilen Vision
Mehr Harmonie mit dem Partner	Sie und der Partner in inniger Umarmung/ Sie beide bei einer festlichen Erneuerung Ihres Eheversprechens Sie beide mit der Familie fröhlich lachend um den Frühstückstisch
Sich vom Partner lösen können	Sie in einer neuen, eigenen Wohnung, glücklich, unabhängig und selbstbestimmt einrichtend, kochend, Gäste empfangend/ Sie und der Ex-Partner schütteln sich einvernehmlich verabschiedend die Hand oder umarmen sich verabschiedend und jeder geht seinen Lebensweg/ Sie mit einem neuen Gefährten oder einer neuen Gefährtin strahlend und voller Harmonie Hand in Hand
Keine neuen Krebsbefunde bei den Untersuchungen	Das lächelnde Gesicht des Arztes, während er Ihnen zu den guten Untersuchungsergebnissen gratuliert
Finanzielle Sorgen	Sie mit entspanntem Gesicht beim Durchsehen der Kontoauszüge oder Öffnen der Rechnungen.
Bedenken, wie es beruflich weitergeht	Ein erfolgreicher, angenehmer Arbeitstag/ Kollegen, die Sie herzlich willkommen zurück heißen/ ein erfolgreicher Neuanfang bei einer anderen Arbeitsstelle/ Sie, erfüllt und erfolgreich bei einer neuen Ausbildung, auf einem ganz neuen beruflichen Weg/ Sie, entspannt und bestens versorgt bei allem, was Ihnen an Aktivitäten gut tut und ohne Arbeitsstelle
Bitte, dass die Haare wieder gleichmäßig und voll nachwachsen	Sie in aller Haarpracht, vor dem Spiegel bürtend /Komplimente der Freunde, wie toll das Haar aussieht/ beim Friseur, der eine schicke Frisur schneidet

## Brustkrebs schamanisch begegnen

<p>Bitte, mit dem eigenen Körper wieder Frieden zu schließen und sich wohl in ihm zu fühlen</p>	<p>Sie streichen mit den Händen an Ihrem nackten Körper entlang in dem Wissen, dass Sie beide ein gutes Team sind/ Sie schwimmen im Meer, spüren das Wasser Ihre Haut umschmeicheln, die Sonne liebkost Ihr Gesicht und Sie genießen die kraftvollen, geschmeidigen Bewegungen, mit denen Ihr Körper mit Ihnen durch das Wasser gleitet/ Sie in inniger, leidenschaftlicher Vereinigung mit einem anderen Menschen, der zärtlich und bewundernd Ihren Körper streichelt</p>
<p>Bitte um neuen Lebensmut und Kraft</p>	<p>Sie stehen ganz oben auf einem Berggipfel und blicken weit, weit über das Land. Sie sehen von oben auf die Dinge, spüren Ihre Kraft und Ihre Stärke. Sie recken Ihr Gesicht dem Himmel entgegen und rufen laut und deutlich „Ja“ Sie stehen auf einer sonnenbeschiedenen Blumenwiese und alle Menschen und Wesen, die Sie lieben, stehen hinter Ihnen/ Sie stehen draußen in der Natur und der Sonnenaufgang taucht alles in golden-rosenfarbenes Licht. Der Himmel öffnet sich und zwei Engel gleiten nach unten, stellen sich rechts und links von Ihnen auf und legen Ihnen liebevoll die Hand in den Rücken</p>

Krebs verändert das Leben. Und den Menschen. Wahrscheinlich haben Sie schon einiges in Kopf und Herz, was in Ihrem „neuen“ Leben anders sein soll, was dort Platz finden soll, weil Sie es brauchen; was ersetzt werden soll, weil es nicht mehr gut tut; was den neuen Weg schon säumt oder einmal säumen soll, welche Träume gelebt werden wollen und was sich vielleicht erst wie erzwungen angefühlt hat, aber jetzt als Lebensbegleiter nicht mehr gemisst werden will; und, und, und.

Ich war einmal auf eine Party eingeladen und stand mit einer bunt zusammengewürfelten Runde von Frauen um einen Stehtisch. Ich kannte lediglich zwei von ihnen und wusste, dass beide eine schwere Krebserkrankung hinter sich gelassen hatten. Und wie so oft, kam auch das Thema darauf. Eine sehr attraktive Mitvierzigerin meinte „Also wenn ich Krebs hätte, ich würde eine ganz tolle Reise machen, mich so richtig verwöhnen und es mir gut gehen lassen.“ Die beiden anderen Frauen starrten sie fassungslos an und dann sagte die eine kopfschüttelnd: „Und dafür brauchst du Krebs?“

Im nächsten Schritt Ihrer Despacho-Zeremonie legen Sie all das, was in Ihrem neuen Leben anders sein soll und wird, was sich in Ihnen verändert hat und was Sie verändert haben, als Heile Vision in den Kreis.

*Legen Sie in den Kreis, dass Sie sich zum Beispiel*

- *abgrenzen können und besser „Nein“ sagen*
- *gut auf sich und Ihre Bedürfnisse achten*
- *Kontakte, die Ihnen nicht gut tun, (behutsam oder bestimmt) lösen*
- *Reiseträume verwirklichen, Yogastunden nehmen, ehrenamtlich im Tierheim mit-helfen, einen richtigen Freundeskreis pflegen, Bioprodukte verwenden, eine Aus-bildung zur Tanztherapeutin machen*
- *einen alten Streit beilegen oder klären*
- *in die Freiheit fliegen, umziehen, eine neue Partnerschaft eingehen, sich auf eige-ne Füße stellen*
- *nicht mehr so schnell urteilen und verurteilen, mit mehr Mitgefühl und Verständ-nis leben und es in die Welt tragen – wie groß oder klein diese auch ist*
- *und so weiter*

Alles, was Sie hier in sich finden, blasen Sie jeweils als Heile Vision in einen Gegenstand. Eine Heile Vision enthält keine Wörter bzw. Gedanken wie „ich werde“, „es soll“ oder „ich hoffe“. Die Heile Vision findet immer als Gegenwart statt, die Sie leben und die nicht von irgendeiner Zukunft Ihnen vom Horizont aus zuwinkt. Denken Sie einfach an sich und die gewünschte Situation als erfüllt, als schon eingetreten. Und was Sie da in sich sehen, hören, denken und spüren, das blasen Sie in den Gegenstand und legen so die Heile Vision in Ihr Despacho.

Für etwas, was wir bekommen haben, bedanken wir uns. Auch der Dank manifestiert also, dass die Bitte schon erfüllt und das Werk schon getan ist.

*Wählen Sie jetzt die Gegenstände für diejenigen, denen Sie danken wollen:*

- *Personen, die mitgeholfen und Sie unterstützt haben (falls Tiere mit Ihnen sind, die Ihnen zur Seite standen, getröstet, abgelenkt oder ermutigt haben, natürlich auch diesen)*
- *Ihrem Körper*
- *Ihnen selbst*
- *Göttlichen/übergeordneten Mächten und Helfern*

Und zum guten Schluss krönen Sie Ihr Werk mit der Süße des Lebens und dem Spaß und der Freude, die das mit sich bringt: Streuen Sie den Zucker über das ganze Despacho, auf dass die Süße alles durchdringt und berührt.

Wenn es Ihnen entspricht, blasen Sie noch Luftschlangen darüber und streuen Konfetti, denn, so besagt es ja Ihre Heile Vision, Sie feiern das Leben!

Sehen Sie sich Ihr Despacho an. Ist es nicht wunderschön geworden?!

Wenn Sie mögen, machen Sie ein Foto davon und hängen es auf oder verwenden es als Bildschirmschoner. Das ist eine gute Anbindung an Ihre Heile Vision.

*Jetzt schicken Sie das Ganze als Paket in die göttliche Welt:*

*Packen Sie das Despacho in das Papier ein, auf dem es liegt. Binden Sie es mit der Schnur zusammen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, verbrennen Sie es (gerne auch in einem Kamin oder Schwedenofen). Ansonsten übergeben Sie es dem Wasser oder graben es in der Erde ein.*

Es ist vollbracht. Ihr *Sprechzimmer Gottes* ist auf dem direkten Weg nach oben – oder wo bei Ihnen sonst die Göttlichkeit wohnt.



### **Apana Mudra: Drei Finger für ein ganzes Immunsystem**

*Mudra ist Sanskrit und bedeutet „Siegel“ bzw. „Mysterium“.* Ursprünglich verstand man darunter ganz bestimmte Körperhaltungen, Gesten, Hand- und Augenstellungen, die der Heilung, Stärkung und Entwicklung von Körper und Geist dienen. Ihr Ursprung liegt im Dunkeln, aber man findet sie in den verschiedensten Kulturen rund um den Erdball.

Achten Sie in Kirchen, Tempeln oder auf Abbildungen von Gottheiten einmal darauf und Sie werden immer wieder auf Mudras stoßen. Im Yoga hat sich der Begriff *Mudra* hauptsächlich für Fingerhaltungen durchgesetzt. Finger-Mudras sind Fingerhaltungen, die zum großen Teil mit dem Stimulierungsprinzip des Drucks arbeiten: An jeder Fingerspitze liegen etwa 4.000 Nervenfasern, die mit verschiedenen Organfunktionen und dem zentralen Nervensystem in Verbindung stehen. Durch das leichte Drücken verschiedener Fingerspitzen wird ebenso vielschichtig wie gezielt Einfluss auf den Organismus genommen.

Die hier beschriebene Handhaltung „Apana Mudra“ stimuliert und stärkt das Immunsystem und ist ganz einfach auszuführen:

*Nehmen Sie Ihre rechte Hand.*

*Führen Sie die Fingerspitze Ihres rechten Daumens und die Spitzen von Ring- und Mittelfinger zusammen. Zeige- und Kleiner Finger bleiben locker abgespreizt.*

*Behalten Sie diese Mudra mit der rechten Hand bei und legen Sie die Fingerspitzen Ihrer linken Hand auf die gleiche Weise zusammen.*



*Abb. 10 – Apana Mudra*

Dann legen Sie die Hände locker in den Schoß und halten diese Mudra für etwa zwei bis drei Minuten.

Sie können diese immunstärkende Mudra mehrmals täglich ausführen, vor allem, wenn akuter Bedarf vorliegt. Beachten Sie jedoch bitte den Abstand von mindestens 15 Minuten zwischen den einzelnen Durchgängen. Handeln Sie auch bitte nicht nach dem Motto „Je länger, desto besser“ und überziehen den angegebenen Halte-Zeitraum von drei Minuten. Die Dosis macht den Unterschied und eine übermäßige oder permanente Aktivierung bewirkt das Gegenteil: Es ermattet die Organe auf Dauer.

Einfach gehaltene Mudras wie diese haben den Vorteil, dass Sie sie gut in Ihren Alltag einbauen können: beim Fernsehen, im Wartezimmer, beim Telefonieren (auf Lautsprecher stellen), im (Kranken-)Bett oder bei einer Pause beim Spazierengehen auf einer Parkbank, usw.

Wenn Sie sich für weitere Mudras interessieren oder die Wirkung Sie überzeugt: Es gibt viele gute und anschauliche Bücher darüber.

Neben den hier genannten Möglichkeiten kann ich Ihnen als Therapiebegleitung und – unterstützung wärmstens alles empfehlen, was Ihnen Kraft gibt und Sie mit echter Freude und Lebendigkeit erfüllt. Und wenn es etwas gibt, was Sie zu sehr von Ihren Quellen der Kraft und Lebensfreude abschneidet, versuchen Sie es mit Kap. 7 und prüfen Sie, ob es einen Seelenvertrag zu lösen gilt, um den Weg wieder frei zu machen.

