

BARBARA ANN BRENNAN
Licht-Heilung



GOLDMANN

Lesen erleben

Barbara Ann Brennan

Licht-Heilung

**Der Prozeß der Genesung auf allen
Ebenen von Körper, Gefühl und Geist**

Aus dem Amerikanischen
von Gabriele Kuby

GOLDMANN

Originaltitel: Light Emerging – The Journey of Personal Healing
Originalverlag: Bantam Books, New York
Illustrationen von Thomas J. Schneider und Joan Tartaglia

Deutsche Erstausgabe



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 1994

© 1993 by Barbara Ann Brennan

© 1994 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Thomas J. Schneider und Joan Tartaglia

Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Redaktion: Diane von Weltzien

Ba • Herstellung: Martin Strohkendl

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-12222-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung: Ein neues Paradigma: Heilen und der schöpferische Prozeß _____	9
---	---

Teil I

Ein Überblick über Heilen in unserer Zeit

Kapitel 1 Die Gabe des Heilens _____	15
Kapitel 2 Die vier Dimensionen der schöpferischen Energie ____	41
Kapitel 3 Eine neue Theorie des Heilens – Die holographische Erfahrung _____	79
Kapitel 4 Das innere Gleichgewichtssystem _____	110

Teil II

Die Methoden des Heilens in unserer Zeit

Einleitung: Meine persönliche Erfahrung als Heilerin _____	129
Kapitel 5 Die Aufgabe des Heilers im Unterschied zur Aufgabe des Arztes und Therapeuten _____	137
Kapitel 6 Das Heiler-Arzt-Team _____	162

Teil III

Die persönliche Erfahrung des Heilens

Einleitung: Zeit für mich _____	193
Kapitel 7 Die sieben Stufen des Heilens _____	196
Kapitel 8 Die sieben Ebenen des Heilprozesses _____	216

Teil IV

Aufstellung eines Heilplans

Einleitung: Die Entwicklung des persönlichen Heilplans _____	241
Kapitel 9 Die Energien der Erde als Grundlage des Lebens ____	243
Kapitel 10 Der physische Körper als spirituelle Wohnstätte ____	277
Kapitel 11 Selbstheilung durch Liebe und Loslassen von Perfektionismus _____	303
Kapitel 12 Heilen durch bewußtes Gewahrsein _____	335

Teil V

Heilen und Beziehungen

Einleitung: Die Bedeutung von Beziehungen für die Gesundheit _	365
Kapitel 13 Die Schaffung von gesunden Beziehungen _____	366
Kapitel 14 Die drei Typen von Aurainteraktionen in Beziehungen _____	402
Kapitel 15 Beobachtungen von Aurainteraktionen in Beziehungen _____	467

Teil VI

Heilen durch höhere spirituelle Wirklichkeiten

Einleitung: Integration der höheren spirituellen Aspekte und tieferen Dimensionen in den Heilplan _____	569
Kapitel 16 Der Prozeß der Führung in unserem Leben _____	570
Kapitel 17 Intentionalität und die Haradimension _____	626
Kapitel 18 Der göttliche Kern _____	664
Schlußfolgerung: Das neue Paradigma _____	690

Anhang

Eine Heilsitzung mit Richard W. _____	691
Bibliographie _____	702

*Dieses Buch ist all jenen zugeeignet,
die auf dem Heimweg zu ihrem
wahren und göttlichen Selbst sind.*

Einleitung

Ein neues Paradigma: Heilen und der schöpferische Prozeß

Seit dem Erscheinen von *Licht-Arbeit*, meinem ersten Buch, habe ich die Beziehung der Lebensenergien zu Gesundheit, Krankheit und Heilung weiter untersucht. Die tiefere Frage, warum wir überhaupt krank werden, hat mich zunehmend interessiert. Gehört »Krankwerden« einfach zum Menschsein mit einem mehr oder weniger tiefen Sinn dahinter? Inwiefern führt es zu Krankheit, wenn wir ein »normales« Leben in unserer Kultur leben? Ich fragte mich, welche Lebensrhythmen für uns am gesündesten wären. Welche Auswirkungen haben unsere alltäglichen Entscheidungen und Handlungen auf unsere Gesundheit? Welche Wirkung hat die Veränderung unseres Bewußtseins von einem Augenblick zum nächsten? Gibt es eine Beziehung zwischen Krankheit, Kreativität und evolutionärem Prozeß und wenn ja, welche?

Ich schloß meine Heilpraxis, um mehr Zeit für den Aufbau der Barbara Brennan School of Healing zu haben. Ich beobachtete weiter Energiephänomene sowohl in Seminar- und Gruppensituationen wie bei einzelnen Studenten. Während meiner Lehr- und Vortragstätigkeit wurden mir sehr interessante Zusammenhänge offenbart. Mein Geistführer Heyoan hatte Anfang des Jahres versprochen, Ausführungen über den schöpferischen Prozeß zu machen. Als schließlich eine Reihe seiner Darlegungen in schriftlicher Form vorlagen, erwiesen sie sich als völlig neue Lehre über den Zusammenhang zwischen dem evolutionären Plan der Erde, unserer Lebensaufgabe, Kreativität, Gesundheit und dem, was Heyoan »leben in der Entfaltung des Augenblicks« nennt.

Um das neue Material zu verstehen, ist es notwendig, von einem neuen Paradigma auszugehen. Der Duden definiert »Paradigma« als »Beispiel, Muster«. Es ist die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Ein Paradigma ist ein allgemein akzeptierter Satz von Grundannahmen, die uns die Welt erklären und uns helfen, Voraussagen zu machen. Diese Grundannahmen sind uns so selbstverständlich, daß wir sie für Realität halten und nicht mehr in Frage stellen. Sieht ein Fisch das Wasser?

»Die meisten unserer Begriffe von der Welt entstammen einer Reihe von Grundannahmen, die wir für selbstverständlich halten und die wir in der Regel nicht weiter hinterfragen«, sagt Werner Erhard, der Gründer von Est und dem Forum-Training. »Diese Annahmen akzeptieren wir als gegeben. Sie sind so sehr ein Teil von uns, daß wir Mühe haben, uns so weit von ihnen zu entfernen, daß wir darüber sprechen können. Wir denken diese Annahmen nicht, unser Denken beruht auf ihnen.«

Medizinische Paradigmen bestimmen, wie wir über unseren Körper denken. Im Laufe der Zeit hat die westliche Medizin böse Geister, Körpersäfte, Keime und Viren als die Ursache von Krankheit gesehen und entsprechende Behandlungen entwickelt. Mit dem Fortschritt der technologischen Entwicklung in der Medizin und wachsender Erkenntnis über den Zusammenhang von Geist und Körper verändern sich unsere medizinischen Paradigmen. Neue Paradigmen eröffnen neue Möglichkeiten.

In der Vergangenheit hat man zwar einen Zusammenhang zwischen Aura, Gesundheit und Heilung gesehen, aber dieses Wesen war sehr »esoterisch«. Es war eine Mischung aus wirklichen Beobachtungen, Annahmen und Phantasien. Heute wächst unsere Erkenntnis über Bioenergie durch Forschungen und Laboratorien und Kliniken, so daß die Idee eines direkten Zusammenhangs zwischen dem menschlichen Energiefeld und der Gesundheit allmählich Eingang in das westliche medizinische Paradigma findet. In diesem Buch präsentiere ich eine neue Betrachtungsweise von Gesundheit, Heilen und Krankheit. In Teil I stelle ich den wissenschaftlichen Hintergrund des Handauflegens dar. Ich stütze mich dabei auf Theorien über das Energiefeld und die Holographie.

In Teil II beschreibe ich, was ein Heiler für einen Menschen tun kann und was er nicht tun kann, die Grundstruktur einer Heilsitzung und die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Heiler und Arzt. Es wird das Konzept des inneren Gleichgewichtssystems dargestellt, einem automatischen, unbewußten System, das dafür sorgt, daß wir in bester Verfassung sind, sofern wir darauf hören. Teil II zeigt außerdem, wie wir unser Leben beschwerlich und unseren Körper krank machen, wenn wir unserem Gleichgewichtssystem nicht Folge leisten.

In Teil III werden anhand einer Reihe von Interviews mit Patienten die Stufen des Heilprozesses so dargestellt, wie sie sich in seiner persönlichen Erfahrung vollziehen. Ich erläutere, was der Patient tun kann, um den größten Nutzen aus diesem Prozeß zu ziehen, und wie er zusammen mit dem Heiler und dem Arzt einen Heilplan erstellen kann. Fallstudien zeigen, wie sich der Heilprozeß im alltäglichen Leben entfaltet.

In Teil IV werden Heilpläne detailliert dargestellt wie auch sehr wirksame Heilmeditationen und Visualisationen, die den Heilprozeß unterstützen.

Teil V beschreibt, welchen Einfluß – positiv und negativ – menschliche Beziehungen auf die Gesundheit haben. Es wird konkret gezeigt, wie gesunde Beziehungen geschaffen werden können und welche Interaktionen im Aurafeld in Beziehungen stattfinden. Es werden Wege aufgezeigt, wie wieder ein gesunder Energieaustausch hergestellt werden kann.

Teil VI beschreibt die höheren spirituellen Wirklichkeiten und die tieferen Dimensionen der schöpferischen Energien; es wird der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Krankheit und Heilen und dem kreativen Prozeß dargestellt.

Anhang A dokumentiert eine Heilsitzung im Wortlaut. Anhang B gibt eine Beschreibung der Barbara Brennan School of Healing, in der Männer und Frauen zu professionellen Heilern ausgebildet werden. Adressenlisten von Absolventen der Schule können angefordert werden. Schließlich gibt die Bibliographie Hinweise für ein vertieftes Studium.

Danksagung

Besonders möchte ich meinem Mann Eli Wilner für seine liebevolle Unterstützung danken und für die Ermutigung der natürlichen Entfaltung meines Entwicklungsprozesses.

Ganz herzlich danke ich den Lehrern der Barbara Brennan School of Healing, die bei der Entwicklung des Materials, das in diesem Buch zusammengefaßt ist, an meiner Seite waren, Roseanne Farano für ihre treue Freundschaft, ihr offenes Zuhören und ihren klaren Rat und den Mitarbeitern der Barbara Brennan School of Healing für die Vorbereitung des Manuskripts.

Teil I

Ein Überblick über Heilen in unserer Zeit

»Eine neue Idee wird zunächst als lächerlich abgetan und dann als trivial, bis sie schließlich zum Allgemeinwissen wird.«

WILLIAM JAMES

Kapitel 1

Die Gabe des Heilens

Die Gabe des Heilens ruht in jedem. Es ist keine Begabung, die nur wenige haben. Es ist Ihr Geburtsrecht so sehr wie meines. Jeder kann Heilung empfangen, und jeder kann lernen zu heilen. Jeder kann sich selbst und anderen Heilung geben.

Das tun Sie bereits, selbst wenn Sie es nicht so nennen. Was ist Ihre erste Reaktion, wenn Sie sich weh tun? Normalerweise berühren Sie die schmerzende Stelle Ihres Körpers. Vielleicht drücken Sie fest, um den Schmerz zu lindern. Der Körper sendet instinktiv Heilenergie zu der verletzten Stelle. Wenn Sie sich entspannen und Ihre Hände länger dort lassen als üblich, dann werden Sie eine tiefere Heilwirkung bemerken. Jede Mutter berührt, hält oder küßt ihr Kind, wenn es Schmerzen hat. Sie tut das gleiche für andere Menschen, die sie liebt. An diesen einfachen Beispielen sehen Sie, daß die Berührung um so wirksamer ist, je mehr Sie einen Menschen lieben. Ihre Berührung ist dann mit einer bestimmten Essenz aufgeladen – der Essenz der Liebe, die Sie zu dieser Person empfinden. Sie sehen also, daß Sie immer schon heilen konnten, ohne sich jedoch dessen bewußt zu sein.

Wenn Sie glücklich sind, voller Freude und Energie, dann werden andere Ihre Berührung als angenehmer empfinden, als wenn Sie schlechter Laune sind. Die Energie bei schlechter Laune ist nicht die gleiche wie bei guter. In welcher Verfassung Sie in einem gegebenen Augenblick sind, wird durch Ihre Energie ausgedrückt. Wenn Sie lernen, Ihre Stimmungen zu regulieren und dadurch die Qualität Ihrer Energie und Ihres Energieflusses, dann werden Sie Ihre Energie bald zum Heilen einsetzen können. Das ist es, was Heiler tun. Sie lernen die Regulierung und

Wahrnehmung Ihrer Energie, um sie zum Heilen nutzbar zu machen.

Diese alltäglichen Erfahrungen, die die Menschen sicherlich schon gemacht haben, als sie noch in Höhlen wohnten, sind die Grundlage des Heilens durch Handauflegen. Seit es Menschen gibt, wird auf diese Weise geheilt. Unsere Vorfahren wußten von der Heilkraft der Hände. Jede Kultur hat diese Kraft im Rahmen ihres Wissens und ihrer Tradition erforscht und benutzt. In seinem Buch *Future Science* hat John White eine Liste von 97 verschiedenen Kulturen auf diesem Globus zusammengestellt, die alle ihren eigenen Begriff für das Heilen von Energiefeldern haben. Energiefelder sind in China und Indien seit über fünftausend Jahren bekannt.

Die Lebensenergie, die alles umgibt und durchdringt, nenne ich *das universale Energiefeld*. Die Lebensenergie, die zum Menschen gehört, nenne ich *das menschliche Energiefeld*. Der gängigere Begriff dafür ist *menschliche Aura*.

Viele Menschen können das menschliche Energiefeld wahrnehmen, und *jeder* kann lernen, es wahrzunehmen. Tatsache ist, daß es jeder tut – vielleicht nicht bewußt, ohne ihm Aufmerksamkeit zu schenken oder ohne es so zu nennen. Zum Beispiel wissen Sie, ohne hinzuschauen, daß Sie jemand anstarrt, weil Sie es spüren; oder Sie haben sofort Sympathie für jemanden, der Ihnen zum ersten Mal vorgestellt wird, und Sie wissen, daß Sie sich gut mit ihm verstehen werden; oder Sie ahnen, daß etwas Gutes geschehen wird, und tatsächlich trifft es ein. Sie haben ein Empfinden für das menschliche Energiefeld durch das, was ich *erhöhte Sinneswahrnehmung* nenne. Erhöhte Sinneswahrnehmung bedeutet einfach, daß die Sinneswahrnehmung über das, was als normal gilt, hinausgeht. Manchmal spricht man auch vom »sechsten Sinn«. Andere Begriffe dafür sind »Hellsehen«: die Fähigkeit, Dinge zu sehen, die andere nicht sehen können; »Hellhören«: die Fähigkeit, Dinge zu hören, die andere nicht hören können; und »Hellfühlen«: die Fähigkeit, Dinge zu fühlen, die andere nicht fühlen können.

Seit vielen Jahren habe ich die Fähigkeit zu erhöhter Sinneswahrnehmung entwickelt, erforscht und angewendet. Ich habe

die Unterscheidungen für die verschiedenen Arten der erhöhten Sinneswahrnehmung präzisiert. Dazu gehören unsere fünf Sinne – Sehen, Hören, Berühren, Schmecken und Riechen – und zusätzliche Sinne. Einer davon ist die Intuition, ahnungsweises Wissen, wie zum Beispiel die Ahnung, daß etwas Gutes geschehen wird, ohne zu wissen, was es ist; oder das sichere Gefühl, daß jemand anrufen wird. Vielleicht wissen Sie sogar, wer es ist, aber Sie wissen nicht genau, worum es geht.

Ein weiterer dieser übernatürlichen Wahrnehmungssinne ist das, was ich *direktes Wissen* nenne. Dieser Sinn gibt uns vollständige und spezifische direkte Information. Um bei dem oben erwähnten Beispiel zu bleiben: Wir wissen, daß eine bestimmte Person anrufen wird, wann sie anrufen wird und was sie sagen wird. Oder jemand stellt eine Frage, über die wir glauben, nichts zu wissen, und wir können dennoch zutreffend antworten. Bei direktem Wissen bleibt uns in der Regel verborgen, woher die Information kommt – sie ist einfach da.

Eine weitere erhöhte Sinneswahrnehmung ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen. Wir wissen, was der andere fühlt, selbst wenn wir nicht darüber sprechen. Wir nehmen einfach die Gefühlsenergie des anderen wahr. Ich unterscheide zwischen der Wahrnehmung von Gefühlen und der Wahrnehmung von Liebe. Letztere erfordert eine viel tiefere Verbundenheit mit dem anderen als die Wahrnehmung von Gefühlen. Es ist eine eigene Kategorie der erhöhten Sinneswahrnehmung.

Zu unseren fünf Sinnen Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Berühren kommen also noch Intuition, direktes Wissen, Wahrnehmung von Gefühlen und Wahrnehmung von Liebe. Wenn all diese Sinne offen sind, dann sind wir fähig, mit unserem ganzen Bewußtsein im Hier und Jetzt zu sein.

Unsere Sinne dienen unserer Bewußtheit, und unsere Bewußtheit bringt uns in die Gegenwart. Die Erfahrung, in der Gegenwart zu sein, erlangen viele Menschen durch Meditation. Dieser Seinszustand sprengt die Grenzen von Zeit und Raum. Meditation bringt den Geist zur Ruhe und macht ihn frei für erhöhte Sinneswahrnehmung.

Erhöhte Sinneswahrnehmung bezieht sich auf einen Bereich

sehr subtiler Informationen, die unser Verstand normalerweise als unwichtig ausscheidet. Nehmen wir als Analogie das Hören von Musik. Wenn die Musik laut ist, ist es schwerer, die leiseren Töne zu hören. Wird die Lautstärke zurückgenommen, dann treten leisere Töne und subtile Nuancen in ihrer Bedeutung hervor. Rhythmen innerhalb von Rhythmen werden hörbar. Das gleiche gilt für erhöhte Sinneswahrnehmung und das menschliche Energiefeld. Sie können lernen, den Geräuschpegel in Ihrem Kopf zurückzudrehen und Ihre Aufmerksamkeit auf die feineren Rhythmen und subtilen Nuancen des Lebens zu richten. Wenn Sie das eine Weile üben, dann stellen Sie fest, daß diese feineren Rhythmen die Grundlage Ihrer Lebenserfahrung sind, die sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet. Sie sind Ausdruck der Lebensenergie, die in uns allen wirkt.

Legen Sie Ihre Hand auf das Knie Ihres Kindes, wenn es wieder einmal hingefallen ist. Spüren Sie der Liebe zu Ihrem Kind nach. Ihre Hand wird heiß werden. Warum? Weil die Heilenergie Ihres Energiefeldes durch Ihre Hand fließt und dem Knie hilft zu heilen. Sie spüren die Heilenergie als Hitze, Pulsieren oder wie elektrisierendes Kitzeln. Diese Art von Wahrnehmung geht über den sogenannten *kinästhetischen Sinn*. Sie nehmen das menschliche Energiefeld durch Berührung kinästhetisch wahr.

Da Sie das menschliche Energiefeld wahrnehmen können, sind Sie auch dazu in der Lage, es zu beeinflussen und willentlich zu regeln. Versuchen Sie den Energiefluß in Ihrem Körper zu verändern, indem Sie folgende *Übung* machen. Tun Sie es, wenn Sie sich das nächste Mal müde oder angestrengt fühlen.

Legen Sie sich hin und stellen Sie sich eine wärmende Sonne in Ihrem Solarplexus vor (Magenbereich). Bald werden Sie sich wesentlich besser fühlen. Der Magen wird warm, und der Atem langsamer, während Sie sich weiter entspannen. Um die Entspannung auf Ihren Geist auszuweiten, erinnern Sie sich an eine wunderbare religiöse oder spirituelle Erfahrung, die Sie einmal gehabt haben, vielleicht als Kind. Sie denken daran, wie wundervoll es war, als Sie Gewißheit darüber besaßen, daß Gott (was immer das für Sie bedeutet) existiert, und daß es etwas völlig Natürliches und Heiliges war, lebendig zu sein. Es gab gar keinen

Grund, über Gott nachzudenken. Lassen Sie sich in diese Erfahrung hineingleiten und lassen Sie das Gefühl in sich aufsteigen, friedvoll in den Armen des Schöpfers gehalten zu werden. Durch diese Übung verändern Sie Ihren Energiefluß und bringen sich in einen sehr wirksamen Heilzustand.

Dabei vergrößert sich die Kohärenz in Ihrem Energiefeld und die Gehirnströme werden langsamer. Sie können mit einem Elektroenzephalogramm gemessen werden. Das Meßinstrument wird wahrscheinlich anzeigen, daß Ihr Gehirn im Alphazustand ist, das heißt, mit ungefähr acht Hertz oder Zyklen pro Stunde pulsiert, was als Heilzustand gilt. Ein magnetischer Felddetektor würde zeigen, daß auch Ihr Energiefeld mit 7,8 bis acht Hertz pulsiert. Das ist ein ganz natürlicher Energiezustand bei jedermann.

So wie Sie sich als Kind ganz natürlich und ohne Planung dem Augenblick überlassen konnten, erleben Sie sicher auch heute noch herrliche Momente der Selbstvergessenheit, in denen Sie vom Fluß der Lebensenergie getragen werden, dessen Quelle in Ihnen selbst liegt. Dann sind die Farben leuchtender, der Geschmack ist süßer, die Luft duftet, die Geräusche werden zu Tönen einer Symphonie. Sie sind keine Ausnahme, jeder macht solche Erfahrungen.

Vielleicht haben Sie die besten Ideen, wenn Sie nicht über die Lösung eines Problems nachdenken. Sie gehen im Wald spazieren oder Sie betrachten einen Sonnenuntergang, und plötzlich kommt die Inspiration. Oder Sie blicken in die Augen eines Säuglings, sehen das Staunen und werden selbst von Staunen über das Mysterium des Lebens ergriffen. Diese Gefühle steigen aus der Tiefe Ihres Selbst auf. Sie kommen aus einer tiefen Quelle in Ihrem Inneren, die ich Ihren *Wesenskern* nenne. Aus dieser Quelle leuchtet Ihr Licht. Es ist der göttliche Funke in Ihnen.

Schöpferische Heilenergien in sich erschließen

Jeder kann lernen, sich diese tiefe innere Quelle zu erschließen. Es bedarf der Übung, um die schöpferischen Energien willentlich freizusetzen. Dabei geht es mehr darum, innere Hindernisse aus

dem Weg zu räumen, als schöpferische Energien hochzuziehen. Wenn die Hindernisse beseitigt sind, dann sprudelt die Kreativität aus der Tiefe wie ein artesischer Brunnen. Jeder Künstler kennt den Kampf, die Blockierung der schöpferischen Kraft zu überwinden. Ist sie aus dem Weg geräumt, dann fließt die schöpferische Arbeit des Malers oder des Dichters wie von selbst. Das gleiche erleben Wissenschaftler, die nach der Lösung eines Problems suchen. Der rationale Verstand müht sich ab, die Antwort zu finden, aber es gelingt ihm nicht. Nach tiefem Schlaf, Träumen und etwas Aktivität der rechten Gehirnhälfte ist die Antwort plötzlich da. Die schöpferische Kraft wurde durch einen inneren Prozeß des Loslassens freigesetzt; man stellt sich dem Fluß der kreativen Energie nicht mehr in den Weg.

Die schöpferische Kraft kommt auch in Krisen zum Durchbruch. In extremen Situationen werden wir zum Helden. Jeder hat schon von erstaunlichen Taten gehört, die in Krisensituationen vollbracht wurden: ein Mann hebt ein Auto hoch, das einen geliebten Menschen überfahren hat. Oder eine Mutter spürt, daß sie nach Hause muß, und kommt gerade noch rechtzeitig, um ihre Kinder aus einer Gefahr zu retten.

Die Freisetzung dieser schöpferischen Kraft bringt uns Meisterschaft in dem, was wir gerade tun. Sie macht uns zum Meister unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Wie ich in diesem Buch darlegen werde, ist Krankheit meiner Ansicht nach zum größten Teil darauf zurückzuführen, daß wir unsere schöpferischen Energien blockieren.

Warum wir unsere schöpferischen Energien blockieren

Die automatische Reaktion auf schmerzhaft Erfahrungen in unserem Leben ist der Versuch, den Schmerz nicht zu fühlen. Bei körperlichen Schmerzen ziehen wir unser Bewußtsein von dem schmerzenden Körperteil ab. Von unseren geistigen oder emotionalen Qualen versuchen wir uns abzuschneiden, indem wir unsere Muskeln anspannen und den Schmerz aus unserem Bewußt-

sein in den Körper verdrängen. Um ihn im Unbewußten zu halten (oder nur knapp unterhalb unserer bewußten Wahrnehmung), schaffen wir uns alle möglichen Ablenkungen. Wir sorgen dafür, daß wir ständig beschäftigt sind, was bis zur Arbeitssucht führen kann. Oder wir schlagen die andere Richtung ein und lassen uns in einem imaginären Schlaraffenland nieder. Viele werden abhängig von Drogen, Zigaretten, Schokolade oder Alkohol. Andere machen sich davon abhängig, perfekt, der Beste oder auch der Schlechteste zu sein. Wir projizieren unsere Probleme auf einen anderen und machen uns lieber Sorgen, als uns aktiv an die Lösung unserer Schwierigkeiten zu machen. Große Teile unserer Energie leiten wir in die falsche Richtung oder unterdrücken sie, um uns vor Schmerz zu bewahren oder einfach das zu empfinden, was wir im Augenblick fühlen und sind. Wir glauben, daß es funktioniert. Wir bilden uns ein, wir könnten uns davor drücken, zu fühlen und zu sein, wer wir sind. Aber es klappt nicht. Der Preis ist groß, aber wir leugnen sogar, daß wir überhaupt dafür zahlen müssen. Der Preis ist unser Leben.

Die einzige Möglichkeit, Schmerz zu vermeiden, besteht darin, den Energiefluß zu stoppen, der den Schmerz mit sich bringt. Es gibt eigene Energieflüsse für körperliche, emotionale und geistige Schmerzen. Nur ist in diesem Energiefluß leider auch alles andere enthalten. Schmerz ist nur ein Teil davon. Wenn wir in einer Situation die negative Erfahrung von Schmerz, Ärger und Angst unterbinden, dann schneiden wir uns auch von ihrer positiven Erfahrung auf der physischen, emotionalen und geistigen Ebene ab.

Dieser Prozeß tritt gar nicht in unser Bewußtsein, weil er uns zur Gewohnheit geworden ist. Wir schirmen uns von unseren Wunden ab. Aber dadurch bauen wir eine Mauer, die uns von unserem tiefen Zentrum, von unserem Kern trennt. Da die schöpferische Kraft aus diesem Kern kommt, blockieren wir dadurch diese Kraft. Wir schneiden uns buchstäblich von unserem tiefen Zentrum ab, so daß es weder in unser Bewußtsein tritt noch sich im äußeren Leben manifestieren kann.

Konglomerate erstarrter psychischer Bilder

Der Schmerz, den wir verdrängt haben, hat in der frühen Kindheit begonnen, oft noch vor der Geburt in der Gebärmutter. Jedesmal, wenn wir bei einem traumatischen Ereignis den Energiefluß unterbrochen haben, ist dieses Ereignis energetisch und zeitlich erstarrt. Wir nennen das einen *Block im Aurafeld*. Da das Aurafeld aus Energiebewußtsein besteht, ist ein Block erstarrtes Energiebewußtsein. Der Teil unserer Psyche, in dem sich das schmerzhafteste Ereignis abspielte, ist in dem Augenblick, in dem wir den Schmerz unterbunden haben, ebenfalls erstarrt und bleibt es, bis wir ihn wieder aus der Starre erlösen. Er nimmt am natürlichen Reifungsprozeß nicht mehr teil. Waren wir bei dem schmerzhaften Ereignis ein Jahr alt, dann ist dieser Teil unserer Psyche immer noch ein Jahr alt. Er wird nicht älter und verhält sich wie ein einjähriges Kind, wenn der gleiche Schmerz in anderer Gestalt wieder auftaucht. Erst wenn die Blockierung durch Energiezufuhr aufgelöst und so der Heilprozeß in Gang gesetzt wird, kann dieser Teil in den Reifungsprozeß eintreten.

Wir sind voll mit derartigen Zeitblocks des Energiebewußtseins. Wie oft handeln Menschen schon wirklich aus ihrem Erwachsenen selbst heraus? Nicht sehr oft, denke ich. Unsere Interaktionen werden ständig von den unterschiedlichen *psychischen Zeitblocks* bestimmt. Bei jeder intensiven Interaktion erleben die Beteiligten die Wirklichkeit in einem Augenblick vom Erwachsenen selbst und im nächsten vom Standpunkt des verwundeten Kindes aus. Dieser ständige Wechsel von einem Aspekt des psychischen Bewußtseins zu einem anderen macht die Kommunikation so schwierig.

Ein wichtiger Aspekt dieses erstarrten psychischen Zeitblocks ist, daß sie sich zusammenballen, wenn die Qualität ihrer Energie ähnlich ist. Nehmen wir das Beispiel von Verlassenheit. Wir stellen uns einen Mann mittleren Alters namens Joe vor. (Er ist eine fiktive Gestalt, aber seine Geschichte ist typisch für viele Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Anhand von Joe werde ich in diesem Kapitel illustrieren, was bei der Geburt geschieht

und sich im weiteren Leben immer mehr verstärken kann. Jeder von uns könnte Joe sein.)

Gleich nach der Geburt wurde Joe von seiner Mutter getrennt, weil sie große Schwierigkeiten bei den Wehen hatte und anästhesiert werden mußte. Als er ein Jahr alt war, wurde er wieder getrennt, als seine Mutter zur Geburt des zweiten Kindes ins Krankenhaus ging. Aufgrund dieser zwei Erfahrungen erwartet das Kind, das seine Mutter sehr liebt, daß es von dem Menschen verlassen wird, den es am meisten liebt. Jede auch noch so kleine Erfahrung von Verlassenwerden im späteren Leben weckt in Joe das gleiche vernichtende Gefühl wie beim ersten Mal.

Aus solch tiefen traumatischen Erlebnissen zieht das Kind Schlußfolgerungen, die zu einem Bild erstarren. Eine solche Schlußfolgerung beruht auf Erfahrung – in diesem Fall auf der Erfahrung des Verlassenwerdens. Sie gründet sich auf die Logik des Kindes, die besagt: »Wenn ich liebe, werde ich verlassen.« Das daraus geformte Bild färbt alle ähnlichen Situationen. Natürlich ist sich der einjährige Joe nicht bewußt, daß er dieses Bild im Kopf hat. Vielmehr setzt es sich unbewußt in seinem Glaubenssystem fest und durchzieht sein ganzes Leben. Im Bezugssystem der Psyche verbinden sich diese beiden frühen Erfahrungen unmittelbar mit dem Erleben des zehnjährigen Joe, der das Gefühl hat, verlassen zu werden, als seine Mutter ohne ihn in Urlaub fährt. Geschieht irgend etwas Ähnliches im Leben von Joe, dann reagiert er vom Standpunkt seines erstarrten Bildes aus und nicht gemäß der realen Situation. Es werden emotionale Reaktionen ausgelöst, die in der gegenwärtigen Situation weit übertrieben sind.

Wie wir in späteren Kapiteln sehen werden, sind diese erstarrten Bilder Auslöser für unser Verhalten, das die Tendenz hat, ähnliche Traumata wieder zu erzeugen. Joe wird sich höchstwahrscheinlich wieder in eine Situation bringen, in der er von einer Freundin oder seiner Frau verlassen wird. Sein eigenes Verhalten, das von seinen unbewußten negativen Erwartungen gesteuert wird, führt die Situation herbei. Er behandelt seine Frau oder seine Freundin so, als ob sie ihn verlassen wollte. Vielleicht stellt er übermäßige Forderungen, um sich ihrer Liebe

zu versichern, oder er beschuldigt sie sogar, daß sie vorhabe, ihn zu verlassen. Dieses unbewußte Verhalten wird sie gegen ihn aufbringen und dazu beitragen, daß sie sich weggetrieben fühlt. Hinter diesem Tun verbirgt sich in Wahrheit, daß Joe sich selbst so behandelt, als verdiene er es, verlassen zu werden, daß er sich also selbst verlassen hat.

Wie wir sehen werden, ist die Wirkung dieser erstarrten Bilder gar nicht zu überschätzen. In ihnen ist der Schlüssel für den Transformationsprozeß zu finden, der zu Gesundheit und Glück führt. Wir sind voll von solchen Bildern, an die sich unsere psychischen Zeitblocks heften. Da gibt es für jeden von uns viel zu bereinigen.

Erstarrte Bilder mit ähnlicher Energie fließen zusammen und bilden ein Ganzes. Das verwirrt jemanden, der glaubt, solche Erfahrungen wären emotional ebenso voneinander getrennt, wie sie es im Zeitablauf sind. So ist es nicht. Jedes Segment eines Konglomerats erstarrter psychischer Bilder besteht aus dem Energiebewußtsein, das bei einer bestimmten Erfahrung in der Vergangenheit erstarrt ist.

Durch Heilarbeit wird jeder dieser kleineren psychischen Zeitblocks aufgelöst. Die zusätzliche Energie, die dadurch ins Aurfeld strömt, wirkt dann automatisch auf andere Segmente des Konglomerats, weil sie aus ähnlicher Energie bestehen. Kehren wir zu Joe zurück. Die Auflösung der einzelnen Zeitblocks erlebt er so, als würde ihm das damalige Geschehen jetzt wieder zustoßen. Er erlebt Schmerzen, die erst aus der Zeit stammen, als er dreißig war. Sobald dieser Schmerz freigesetzt ist, erlebt er sich dann als Zehnjährigen. Schließlich wird der Zehnjährige zum Einjährigen.

Wenn die Teile der menschlichen Psyche, die die Reifung der übrigen Persönlichkeit nicht mitgemacht haben, freigesetzt werden, treten sie in einen sehr schnellen Reifungsprozeß ein. Er kann einige Minuten dauern oder zwei Jahre, je nachdem, wie tief, wie stark und wie durchdringend das erstarrte Energiebewußtsein war.

Fließen diese Energien wieder in den schöpferischen Lebensprozeß eines Individuums ein, dann kommt es zu großen Verän-

derungen. Joes Leben ordnet sich neu aufgrund des neuen Bewußtseins, das jetzt in dem schöpferischen Prozeß der Lebensgestaltung wirkt. Er wird sich selbst nicht mehr verlassen in der unbewußten Absicht, daß ein anderer für ihn sorgen soll. Statt dessen wird er sich selbst treu bleiben, weil er jetzt glaubt, daß er es wert ist, einen Partner zu haben, und daß er zur Partnerschaft fähig ist. Wenn er diese neue Beziehung zu sich selbst hergestellt hat, dann wird er eine neue Freundin anziehen, die nicht die Energie des Verlassens in sich trägt. Die neue Beziehung hat deswegen Aussicht auf Stabilität. Es kann natürlich sein, daß Joe noch einige Anläufe machen muß, bis er »die richtige Frau« findet.

Schmerz aus früheren Leben

Es ist sehr viel über »frühere Leben« geforscht worden, sowohl in der Literatur wie auch durch hypnotische Regression. In diesen Forschungen wird deutlich, daß die Quelle der meisten chronischen psychologischen Schmerzen Erfahrungen aus früheren Leben sind. Ein umfassender Bericht ist in Roger Woolgers Buch *Die vielen Leben der Seele* zu finden. In seiner Regressionstherapie stellt Dr. Woolger fest, daß ein Klient, der die schmerzhaften Erfahrungen früherer Leben durchlitten hat, fähig wird, ähnliche Lebensumstände in der Gegenwart aufzulösen. Ähnliche Ergebnisse sind in anderen Therapiearten bisher nicht gelungen.

Erfahrungen aus früheren Leben heften sich auch an die Konglomerate erstarrter psychischer Bilder. Auch sie ziehen sich durch die Verwandtschaft ihrer Energie an und verbinden sich. Die Zeit trennt sie nicht voneinander, so daß sie eine direkte Verbindung mit Ereignissen in diesem oder früheren Leben haben. Es bedarf größerer Energie, einen erstarrten Zeitblock aus einem früheren Leben aufzubrechen, weil er schon länger besteht und von mehr Schutt zugedeckt ist, aber es ist möglich. Es geschieht automatisch, wenn ein Mensch dazu bereit ist.

Meine Beobachtungen des menschlichen Energiefeldes in Heilsitzungen haben mir gezeigt, daß schwer lösbare, chronische Probleme in der Gegenwart immer auf ein traumatisches Ereignis

nis in früheren Leben zurückzuführen sind. Werden Traumata aus diesem Leben durch Handauflegen zu einem gewissen Grad ausgelöst, dann wird das Trauma aus einem früheren Leben, das hinter dem Problem steckt, zum Vorschein kommen. Diese Art von Heilbarkeit bewirkt starke Veränderungen im Leben des Klienten, aber auch in seiner körperlichen Verfassung. In dieser Arbeit wird großes Gewicht darauf gelegt, daß der Klient seine Erkenntnisse über frühere Leben klar mit gegenwärtigen Situationen in Beziehung bringt, so daß das ganze Konglomerat aufgelöst werden kann, anstatt zu einer Vermeidungsstrategie für gegenwärtige Probleme zu werden.

Der Ursprung von Schmerz – die Urwunde

Der eigentliche Ursprung von Schmerz liegt sogar noch tiefer als in den Energieblockierungen durch traumatische Erlebnisse auf der persönlichen Ebene und auch tiefer als Phänomene aus früheren Leben. Er liegt in dem Glauben, daß jeder von uns getrennt ist, getrennt von allen anderen Menschen und getrennt von Gott. Viele glauben, daß diese Trennung eine Voraussetzung für Individualität ist. Das Ergebnis ist, daß wir uns von allem trennen, von unseren Familien, Freunden, Gruppen, Nationen und von der Erde. Dieser Glaube an das Getrenntsein wird als Angst erlebt, und aus dieser Angst stammen alle anderen negativen Emotionen. Haben wir negative Emotionen erst geschaffen, dann trennen wir uns auch von ihnen. Dieser Prozeß der Absonderung erzeugt immer mehr Schmerz und Illusion, bis die negative Feedbackschleife durch Arbeit am inneren Prozeß unterbrochen und umgekehrt wird. Es ist das Thema dieses Buches, wie der sprichwörtliche Teufelskreis in eine positive Spirale verwandelt werden kann, so daß mehr und mehr Freude und Klarheit in unser Leben kommen. Der Schlüssel ist Liebe und Verbundenheit zu allem, was existiert.

Liebe ist die Erfahrung, mit Gott und allem anderen verknüpft zu sein. Gott ist überall und in allem. Gott ist über uns und unter uns, er ist außen und innen. Der göttliche Funke ist einzigartig und individuell in jedem von uns – Gott, der sich individuell

manifestiert. Wir erfahren ihn als unsere innere Quelle, den Kern unseres Wesens. Je mehr wir mit Gott außerhalb unserer selbst in Kontakt sind, um so mehr sind wir es mit unserem inneren Gott und bringen unsere Individualität zum Ausdruck. Wenn wir mit dem universalen Aspekt Gottes verbunden sind und mit dem individuellen im Inneren, dann sind wir vollkommen sicher und frei.

Die Schaffung des Maskenselbst zur Maskierung unseres ursprünglichen Schmerzes

Wenn wir geboren werden, sind wir durch unseren *Wesenskern* noch in enger Verbindung mit großer spiritueller Weisheit und Kraft. Diese Verbindung mit unserem Kern und dadurch mit spiritueller Weisheit und Kraft gibt uns das Gefühl völliger Sicherheit, und wir nehmen die Welt staunend wahr. Während des Reifungsprozesses wird diese Verbindung immer schwächer. Sie wird durch die Stimmen der Eltern ersetzt, die uns schützen und uns Sicherheit geben wollen. Sie sprechen von richtig und falsch, von gut und böse, sagen uns, wie Entscheidungen zu fällen sind und wie wir in einer gegebenen Situation handeln oder reagieren sollen.

Während die Verbindung zum Wesenskern schwächer wird, versucht die kindliche Psyche verzweifelt, die ihr ursprünglich eingeborene Weisheit durch ein funktionierendes Ego zu ersetzen. Bedauerlicherweise sind die überlagerten oder internalisierten elterlichen Stimmen nie wirklich in der Lage, die Wesensverbindung zu ersetzen. Was statt dessen erzeugt wird, ist das Maskenselbst.

Das Maskenselbst ist unser erster Versuch, uns ins Recht zu setzen. Mit dem Maskenselbst versuchen wir uns in einer Welt annehmbar zu machen, von der wir Zurückweisung fürchten. Wir präsentieren der Welt eine Maske, die danach geformt ist, was wir in der Welt für akzeptabel halten, damit wir angenommen werden und uns sicher fühlen. Das Maskenselbst sucht Verbindung mit anderen aufgrund dessen, was als »richtig« gilt; es kann aber keine tiefe Verbindung herstellen, weil es die wahre

Natur der Persönlichkeit leugnet. Es leugnet unsere Angst und unsere negativen Gefühle.

Wir geben unser Bestes für die Schaffung dieser Maske, aber sie erfüllt nicht, was sie verspricht. Der Maske gelingt es niemals, das innere Sicherheitsgefühl zu erzeugen, nach dem wir uns so sehr sehnen. Vielmehr erleben wir die Maske im Inneren wie etwas Aufgezwungenes, weil sie versucht zu beweisen, daß wir gut sind, wir aber nicht immer gut sind. Wir fühlen uns wie Betrüger und bekommen noch mehr Angst. Also bemühen wir uns noch mehr. Wir benutzen unsere besten Seiten, um zu beweisen, daß wir gut sind (gemäß den internalisierten Elternstimmen). Das erzeugt wiederum mehr Angst, besonders deswegen, weil wir die Maskerade nicht die ganze Zeit aufrechterhalten können. Wir sind in einem Teufelskreis gefangen, und das Gefühl, unecht zu sein, und die Angst wachsen.

Die Absicht der Maske ist es, uns vor einer als feindlich vorgestellten Welt zu schützen, indem wir beweisen, daß wir gut sind. Die Absicht der Maske ist Vortäuschung und Leugnung. Sie leugnet ihre Absicht, Schmerz und Wut zu vertuschen, weil sie leugnet, daß Schmerz und Wut in der Persönlichkeit existieren. Die Absicht der Maske ist es, das Selbst dadurch zu schätzen, daß sie keine Verantwortung für negative Handlungen, Gedanken oder Gefühle übernimmt.

Aus der Perspektive der Maske existieren Schmerz und Wut nur außerhalb der Persönlichkeit. Wir übernehmen keine Verantwortung dafür. Was immer an Negativem geschieht, muß die Schuld von jemand anderem sein. Es gibt immer jemanden, dem wir die Schuld zuschieben können. Das heißt, es muß jemand anderes sein, der wütend ist oder Schmerz erleidet.

Der einzige Weg, diese Maskerade aufrechtzuerhalten, besteht in dem Versuch, fortdauernd zu beweisen, daß wir die Guten sind. Im Inneren wehren wir uns gegen den ständigen Druck, gut zu sein. Diesen Druck schaffen wir uns selbst. Wir versuchen uns an die Regeln zu halten, oder, wenn wir es nicht tun, versuchen wir zu beweisen, daß wir recht haben und die anderen unrecht.

Wir grollen innerlich darüber, daß wir nach den Regeln eines anderen leben müssen. Es ist sehr mühsam. Wir möchten eigent-

lich das tun, wonach uns gerade ist. Wir werden müde, wir werden ärgerlich und wütend, wir werden gleichgültig und rücksichtslos, wir lassen unseren negativen Gefühlen freien Lauf, beschweren uns und machen Vorwürfe. Wir verletzen andere. Die Energie, die wir durch die Maske im Inneren festzuhalten versuchen, findet dennoch ihr Ventil und geht anderen an den Kragen. Und natürlich leugnen wir auch das, denn wir müssen beweisen, daß wir die Guten sind, um uns sicher zu fühlen.

Irgendwo genießen wir es auch auszubrechen. Der Energie freien Lauf zu lassen, bringt Erleichterung, selbst wenn sie nicht klar und geradlinig ist und wir dabei unsere Selbstverantwortung aufgeben. Ein Teil von uns genießt es, unsere Negativität auf einen anderen abzuladen. Das nennt man *negative Lust*. Ihr Ursprung ist das *niedrige Selbst*.

Negative Lust und das niedrige Selbst

Sicher können Sie sich an eine eigene negative Handlung erinnern, die Ihnen Lust bereitet hat. Jede Energiebewegung, sei sie positiv oder negativ, ist lustvoll, einfach, weil sie angestaute Energie freisetzt. Der Beginn der Energiebewegung kann schmerzhaft sein, aber es wird immer Lust darauf folgen, denn mit der Entladung des Schmerzes wird auch die schöpferische Kraft frei, und das ist immer lustvoll.

Negative Lust hat ihren Ursprung in unserem niedrigen Selbst. Unser niedriges Selbst ist der Teil in uns, der vergessen hat, wer wir sind. Es ist der Teil unserer Psyche, der an eine getrennte, negative Welt glaubt und sich entsprechend verhält. Das niedrige Selbst leugnet die Negativität nicht, es genießt sie. Es sucht negative Lust. Da das niedrige Selbst, anders als die Maske, Negativität nicht leugnet, ist es ehrlicher als das Maskenselbst. Das niedrige Selbst gibt seine negative Absicht zu. Es verkauft sich nicht als nett. Es ist nicht nett. Es stellt sich rücksichtslos an erste Stelle. Es sagt: »Ich bin mir wichtig, du bist mir unwichtig.« Es kann nicht sich selbst und den anderen wichtig nehmen, weil es in der Welt der Trennung lebt. Es genießt negative Lust und möchte mehr davon. Es kennt den Schmerz in der Persön-

lichkeit, aber es hat absolut nicht die Absicht, diesen Schmerz zu fühlen.

Die Absicht des niedrigen Selbst ist es, die Tarnung aufrechtzuerhalten, alles zu tun, was es tun will, und keinen Schmerz zu fühlen.

Das höhere Selbst

Natürlich wird während des Reifungsprozesses nicht unsere gesamte Psyche vom Kern getrennt. Ein Teil von uns ist klar und liebevoll, ohne inneren Kampf. Er ist direkt mit unserer individuellen Göttlichkeit im Innern verbunden. Er ist voller Weisheit, Liebe und Mut. Er ist in Verbindung mit großer schöpferischer Kraft. Dieser Teil in uns, das höhere Selbst, ermöglicht all das Gute, das in unserem Leben geschieht. Es hat nicht vergessen, wer wir sind.

Wann immer Sie Frieden, Freude oder Erfüllung in Ihrem Leben erfahren, dann hat sich das höhere Selbst durch das schöpferische Prinzip zum Ausdruck gebracht. Wenn Sie sich fragen, was gemeint ist, wenn vom »wahren Selbst« die Rede ist oder davon, »zu sein, wer Sie wirklich sind«, dann betrachten Sie diese Momente in Ihrem Leben. Sie sind ein Ausdruck Ihres *wahren Selbst*.

Sehen Sie die negativen Bereiche Ihres Lebens niemals als Ausdruck Ihres wahren Selbst. Negative Bereiche drücken das aus, was Sie *nicht* sind. Sie sind Beispiele dafür, wie Sie den Ausdruck Ihres wahren Selbst blockiert haben.

Die Absicht des höheren Selbst ist Wahrheit, Gemeinschaft, Achtung, Individualität, klares Selbst-Bewußtsein und Einssein mit dem Schöpfer.

Die Wichtigkeit von Intention

Der Hauptunterschied zwischen dem höheren Selbst, dem niedrigen Selbst und der Maske liegt in ihrer jeweiligen Intention und in der Qualität der Energie, die in Interaktionen zum Ausdruck kommt und das Ergebnis der zugrundeliegenden Intention ist.

Was viele menschliche Interaktionen so verwirrend macht, ist die Tatsache, daß sie sich je nach der Intention, die dahintersteckt, unterscheiden. Unsere Äußerungen können von jedem der drei Zentren der Intention ausgehen – vom höheren Selbst, vom niedrigen Selbst oder von der Maske. Wörter können etwas anderes bedeuten, als sie sagen. Dem höheren Selbst ist es ernst, wenn es sagt: »Wir sind Freunde.« Das Maskenselbst sagt: »Wir sind Freunde, solange ich die Gute bin, und du darfst niemals die Illusion in Frage stellen, daß ich das Gute bin.« Das niedrige Selbst sagt: »Wir sind Freunde, so weit ich es zulasse. Darüber hinaus paß auf! Komm mir nicht zu nahe, weil ich dich benutzen werde, um das zu bekommen, was ich will, und um meinen Schmerz zu vermeiden. Wenn du mir oder meinem Schmerz zu nahe kommst oder mich davon abhalten willst, zu bekommen, was ich will, dann werde ich dich töten.« (»Töten« heißt hier alles, was das niedrige Selbst braucht, um sich durchzusetzen. Es kann heißen, mit dem anderen nicht mehr zu sprechen, in einer Diskussion oder einem Machtspiel die Oberhand zu behalten, oder es kann tatsächlich bis zum Mord gehen.)

Abwehr oder Verdrängung der ursprünglichen Wunde erzeugt mehr Schmerz

Je mehr das aus unserm Wesenskern entspringende Handeln von der Maske entstellt wird, um so mehr müssen wir es durch Vorwürfe an andere rechtfertigen. Je mehr wir die Existenz unseres niedrigen Selbst leugnen, um so mehr entmachten wir uns. Verdrängen blockiert unsere innere schöpferische Quelle. Dadurch entsteht ein immer größerer Teufelskreis aus Schmerz und Hilflosigkeit. Je größer dieser Teufelskreis wird, um so größer erscheint uns unsere ursprüngliche Wunde. Sie wird in der Vorstellung mit imaginiertem Leid von solch großer Intensität zugedeckt, daß die unbewußte Angst davor immer mehr wächst und wir alles tun, um uns vor der Erfahrung dieses ursprünglichen Schmerzes zu schützen. In unserer Phantasie wird daraus Folter und Vernichtung. Je mehr wir uns davor abschirmen und

damit auch von der Heilung, um so tiefer vergraben wir unsere Wunde, und unsere Vorstellung davon entfernt sich immer mehr von der Realität.

Meine Erfahrung als Heilerin und Lehrerin hat mir gezeigt, daß wir in unserem Leben und in unserem Körper weit mehr Schmerz und Krankheit erzeugen, indem wir der ursprünglichen Wunde durch gewohnheitsmäßige Abwehrstrategien ausweichen, als diese Wunde selbst je geschaffen hat.

Unser gewohnheitsmäßiges Abwehrsystem

Die Störung unseres Energiefeldes durch unser gewohnheitsmäßiges Abwehrsystem erzeugt mehr Schmerz und Krankheit in unserem Leben als irgendeine andere Ursache.

Wie wir bei der Beschreibung des menschlichen Energiefeldes später noch sehen werden, schafft diese Vermeidungshaltung Disfunktionen in unserem Feld, die dann zu Krankheit im Körper führen. Unsere eingefleischten Abwehrhaltungen zeigen sich im Energiefeld als energetisches Abwehrsystem, zu dem wir wieder und wieder Zuflucht nehmen. Es steht in direkter Beziehung zu unserem Maskenselbst.

Je mehr es uns gelingt, Schmerz und Ärger mit unserem Abwehrsystem niederzuhalten, um so mehr halten wir auch die positiven Gefühle zurück. Wir werden dumpf. Das Leben verläuft nicht so, wie wir es erwartet haben – es wird oberflächlich und langweilig. Der Eros stirbt. Wir sind in gewohnheitsmäßigen Teufelskreisen gefangen und unfähig, das in unserem Leben zu verwirklichen, wonach wir uns sehnen. Dafür muß auch der Körper seinen Tribut entrichten. Wir verlieren den Glauben ans Leben.

Weil wir gewohnheitsmäßig Schmerzen ausgrenzen, lösen wir uns von unserem Wesenskern ab. Wir haben vergessen, wie er sich anfühlt. Wir haben unser Wesen vergessen. Wir haben vergessen, wer wir sind. Wir haben den Kontakt mit unseren *Wesensenergien* verloren, mit denen wir unser Leben erschaffen. Es ist, als erwarteten wir, daß sich unser Leben so gestaltet, wie wir es wollen, ohne zu wissen, wer dieses »wir« ist, das will.

Der Rückweg zur ursprünglichen Wunde

Der einzige Weg, um uns daran zu erinnern, wer wir sind, um unser Leben nach unserem Willen zu gestalten, um Gesundheit zu erlangen und das Gefühl von Sicherheit, besteht darin, wieder voll mit unserem Wesenskern in Verbindung zu treten. Es gibt nur einen Weg dorthin: Wir müssen uns unsere inneren Bilder bewußtmachen und die erstarrten psychischen Zeitkonglomerate freisetzen, die sich an sie heften, damit wir an die Quelle aller Bilder gelangen, an *unsere ursprüngliche Wunde*. Dazu müssen wir unser Abwehrsystem überwinden und mit ihm all die negativen Gefühle und Schichten imaginierten Schmerzes, die die ursprüngliche Wunde überlagern. Wenn wir an diese Wunde gelangen, dann verändert sich unser ganzes Leben, wir können uns und unser Leben heilen. Das ist der Transformationsprozeß.

Es gibt viele Techniken, an die ursprüngliche Wunde heranzukommen. Zwei davon sind Regression durch Autosuggestion oder bestimmte Körperhaltungen. Beide Techniken gehören zum Trainingsprogramm der Barbara Brennan School of Healing. Durch Anwendung dieser Techniken helfen wir den Studenten, zu ihrer Ursprungswunde durchzudringen.

Eine solche Übung sei hier beschrieben. Die Studenten überwinden ihre Abwehrmechanismen, indem sie die Körperhaltung einnehmen, von der sie glauben, daß sie ihre Wunde zum Ausdruck bringt. Sie finden diese Körperhaltung, indem sie ihre Aufmerksamkeit nur auf die wichtigen emotionalen Themen und Schmerzen in ihrem gegenwärtigen Leben richten und ihren Körper darauf reagieren lassen. Diese Technik funktioniert deswegen, weil der Schmerz durch die Gleichartigkeit seiner Energie mit den erstarrten psychischen Zeitkonglomeraten verbunden ist.

Durch Intensivierung der Körperreaktion und die Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen kommt der Schmerz zum Ausdruck und wird zunehmend klarer. Das Ergebnis ist immer ein Raum voller verletzter Menschen, die ihren Schmerz durchleiden. Ihre verbogenen und entstellten Körperhaltungen bezeugen ihren Schmerz. Einer steht vielleicht auf einem Bein, und das

andere Bein und die Arme sind ineinander verwunden. Viele haben ihren Kopf gebeugt, andere liegen eingerollt wie kleine Kinder auf dem Boden.

Bei dieser Übung wird deutlich, daß der Schmerz gegenwärtiger Lebensthemen in der Tat der gleiche ist wie der Schmerz früherer Erfahrungen. Wird der gegenwärtige Schmerz zum Ausdruck gebracht, so wird auch der alte Schmerz frei. Um das zu erreichen, bleiben die Studenten in der einmal eingenommenen Körperhaltung mit der festen Absicht, immer weiter in der Zeit zurückzugehen, bis sie zu ihrer ursprünglichen Wunde gelangen.

Sie regredieren automatisch, Schicht für Schicht, durch den Schmerz, der mit dem Bild verbunden ist, das sie sich von ihrer Wunde machen. Obwohl dieser Schmerz stark ist und Angst auslöst, ist er im Grunde eine Illusion, weil er auf der Illusion beruht, die im Bild festgehalten wird. Am Beispiel des zehnjährigen Joe: Er fühlt sich vernichtet, als seine Mutter ohne ihn in die Ferien geht. Aber es sind *seine* Gefühle, die ihn vernichten, *nicht* die wirkliche Situation.

Indem die Studenten immer weiter Schichten des illusionären Schmerzes durchdringen, die sich um die ursprüngliche Wunde gebildet haben, gelangen sie schließlich zu dieser Wunde. Zu ihrer Überraschung stellen sie fest, daß der Schmerz abnimmt, je näher sie ihr kommen.

Sobald sie bei ihrer ursprünglichen Wunde angelangt sind, fordern wir sie auf, die Haltung weiter beizubehalten und sich so einer anderen Person anzunähern, um mit einem anderen verwundeten menschlichen Wesen in Kontakt zu treten. Dabei entsteht immer ein Gefühl von Ehrfurcht und Liebe im Raum. Jeder ist verwundet. Alle sind gleich.

Nachdem diese Übung vollendet ist, werden im Erfahrungsaustausch interessante Entdeckungen gemacht. Die Studenten sind in der Regel überrascht, daß ihre Wunde ganz anders ist, als sie dachten. *Sie stellen fest, daß der meiste Schmerz nicht aus der Ursprungswunde stammt, sondern aus der Abwehr dieser Wunde.* In frühester Kindheit begannen sie, das abzuwehren, was sie vom Leben aufgrund ihrer zu Bildern erstarrten Schlußfolgerungen erwarteten. Jedesmal, wenn sie sich dagegen wehr-

ten, fügten sie dem Konglomerat erstarrter psychischer Bilder mehr Energie zu; und jedesmal wurde der imaginäre Schmerz größer, bis sie aus den Augen verloren, worin der eigentliche Schmerz wirklich bestand. Übrig blieb ein unbekannter, fürchterlicher, unerträglicher Schmerz.

Nach Ansicht der Studenten ist die tiefste Wirkung dieser Übung die Erlangung von Einsicht darüber, wieviel Zeit und Energie wir in unserem Leben durch die Abwehr der Ursprungswunde verschwenden. Der tiefste Schmerz ist Selbstbetrug. Durch diese Übung machen die Studenten die Erfahrung, daß sie sich sehr früh entschieden haben, sich von der tatsächlichen Beschaffenheit ihres Seins abzuwenden und dagegen anzuleben. Sie erkennen, daß sie diese Entscheidung in ihrem Leben wieder und wieder getroffen haben, bis sie zu einer unbewußten Gewohnheit wurde und ein fester Teil ihres Abwehrsystems.

Diese Einsicht führt zu großer Freiheit und einer völlig veränderten Lebensbetrachtung. Das Leben wird zu einer ständigen Herausforderung, wahrhaftig zu sein und das eigene Selbst nicht zu betrügen. Die größte Herausforderung des Lebens ist es, mit unserem Wesenskern in Verbindung zu bleiben und ihn zum Ausdruck zu bringen, ganz gleich, in welchen Umständen wir uns befinden mögen.

Diesen Schmerz tragen nicht nur wenige Menschen in sich – er existiert in unterschiedlichen Graden in der gesamten Menschheit. Manchen Menschen ist der Schmerz bewußter als anderen.

Die Grundbedingung des Menschseins: Leben in der Dualität

Jeden Tag bringen wir unseren Wesenskern mehr oder weniger zum Ausdruck. Das Maß unseres Selbstausdrucks hängt davon ab, wie klar und fest wir mit unserer Essenz verbunden sind. Die im Fluß befindlichen Lebensbereiche, in denen wir keine Probleme haben und uns erfüllt fühlen, sind jene, in denen wir direkt aus unserem Kern heraus handeln. Mit Energien, die ungehindert aus dem Wesenskern fließen, können große Werke vollbracht werden und einem Menschenleben Bedeutung schenken.

Energien, die ungehindert aus dem Wesenskern fließen, machen den Menschen gesund. Sie bringen unser höheres Selbst zum Ausdruck, mit dem wir geboren werden und dessen Verbindung zum Kern niemals abreißt.

Normalerweise halten wir diesen Teil von uns stark zurück. Meistens zeigen wir nicht, wie wichtig uns etwas ist, wie sehr wir lieben, welche Sehnsucht wir haben. Wir decken diese Gefühle zu, pressen sie in Begriffe und reduzieren sie auf ein »vernünftiges Maß« (gemessen an den internalisierten Elternstimmen); wir geben uns mit weniger zufrieden. Das ist dann »angemessenes« Verhalten oder was wir dafür halten.

Manchmal, wenn wir gerade nicht aufpassen, lassen wir los und die schöpferische Kraft kommt hervor. Sie zeigt sich in einem plötzlichen Akt der Freundlichkeit, als Ausdruck von Liebe oder Freundschaft, noch bevor wir darüber nachgedacht haben. Es kommt zu einem Augenblick wirklicher Nähe, und Liebe wird frei.

Aber wir können das Licht und die Liebe nicht aushalten und scheuen wieder zurück. Im nächsten Augenblick werden wir verlegen und verschleißen uns wieder. Angst taucht scheinbar aus dem Nichts auf und sagt: »Vielleicht habe ich etwas Falsches getan.« Das ist die Elternstimme, die sich an die Stelle des Wesenskerns setzt. Darunter verbirgt sich der Abwehrmechanismus, der sagt: »Wenn du diesen Energiefluß nicht stoppst, dann wirst du womöglich alles fühlen, sogar den Schmerz, vor dem ich dich abschirme.« Also unterbrechen wir den Fluß unserer Lebenskraft und halten sie an. Wir nehmen uns zurück auf die »normale« Ebene von Sicherheit, wo wir kein Boot ins Schaukeln bringen, am wenigsten unser eigenes.

Das ist die Grundbedingung des Menschen. Wir leben in der Dualität und haben immer die Wahl, wie unsere Lebensumstände auch sein mögen. Jeden Augenblick können wir wählen, ob wir ja sagen zu einer ausgeglichenen, kraftvollen und sicheren Offenheit, die zu Lebensfülle führt, oder ob wir nein sagen. Mit unserem Nein wehren wir uns gegen die volle Lebenserfahrung und blockieren unsere Lebendigkeit.

Die meisten Menschen entscheiden sich dafür, einen Teil ihrer

Lebendigkeit zu opfern. Warum? Weil wir unbewußt ahnen, daß alte Schmerzen freigesetzt werden könnten, wenn wir die Lebenskraft fließen lassen, und davor haben wir Angst. Wir wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Wir ziehen uns also hinter unsere Verteidigungslinie zurück und halten uns an die alten, scheinbar angemessenen Definitionen unserer Maske, die uns sagt, wer wir sind. Die internalisierte Elternstimme der Maske wird stärker, und wir ziehen uns noch weiter zurück. »Wer glaubst du eigentlich, daß du bist? Etwa Gott?« »Du glaubst doch nicht wirklich, daß du etwas verändern kannst?« »Komm, sei realistisch! Die Menschen verändern sich nicht. Sei zufrieden mit dem, was du hast.« »Du bist unersättlich!« »Du weißt einfach nicht zu schätzen, was du hast!« Oder: »Wenn mich meine Eltern doch nur besser behandelt hätten . . .« »Wenn mein Ehemann das nicht getan hätte . . .« »Wenn ich doch nicht so häßlich wäre . . .« Und so weiter. Es gibt tausenderlei Arten, wie die Maske sprechen kann, um Sie dort festzuhalten, wo Sie sind. In gewissem Maß bewahrt Sie die Maske davor, Ihren Schmerz zu fühlen. Aber langfristig führt das zu mehr Schmerz und schließlich zu Krankheit.

Krankheit entsteht, weil wir uns gegen unseren Wesenskern abgrenzen. Indem wir die Verbindung unterbrechen, vergessen wir, wer wir wirklich sind und leben entsprechend – das heißt nach den Geboten der Maske, des niedrigen Selbst und des Abwehrsystems. Heilung bedeutet, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind, die abgetrennten Teile unserer Psyche wieder mit unserem Kern in Verbindung zu bringen und demgemäß zu leben.

Wenn wir unsere positiven Energien unterdrücken, so unterdrücken wir damit auch unsere Kreativität, die Fähigkeit, unsere Gesundheit zu bewahren und uns selbst zu heilen.

Jeder von uns hat die Aufgabe, die Verbindung zu seinem Wesenskern wiederherzustellen und sich zu heilen.

Der spirituelle Sinn der Urwunde

Es stellt sich die Frage, was die Ursache oder der Sinn der Urwunde ist. Die ursprüngliche Wunde entsteht, weil die Verbindung, die das Neugeborene zur tiefen spirituellen Weisheit in seinem Wesenskern hat, verblaßt. Welchen Sinn kann das aus der evolutionären Perspektive der Menschheit haben? Die Antwort ist: Es besteht ein Unterschied zwischen der Kernverbindung, mit der wir geboren werden, und der Verbindung, die wir durch Lebenserfahrung gewinnen. Die Verbindung, die durch den Lebensprozeß hergestellt wird, ist bewußt. Sie erzeugt im Erwachsenen ein Gewahrsein der eingeborenen Göttlichkeit. Der Erwachsene wird sich bewußt, daß er ein Funken des göttlichen Lichts im Universum ist. Er ist lokalisierte Göttlichkeit. Dieser evolutionäre Prozeß erzeugt mehr und mehr bewußtes Gewahrsein in unserer Spezies. Wir entdecken, daß wir Mitschöpfer des Universums sind. Eben darin liegt der Sinn der Inkarnation, daß sich das Selbst bewußt wird, ein göttlicher Mitschöpfer des Universums zu sein.

Unsere Sehnsucht führt uns zu unserer Lebensaufgabe

Jeder von uns möchte er selbst sein, sich selbst verstehen und sich zum Ausdruck bringen. Diese Sehnsucht ist das innere Licht, das uns auf unserem evolutionären Pfad vorwärts leitet. Jeder von uns wird mit einer persönlichen Lebensaufgabe geboren, die von uns verlangt, den Kontakt zu unserem Wesenskern wiederzufinden. Dazu müssen wir die Blocks zwischen unserem Bewußtsein und unserem Kern aus dem Weg räumen. So werden unsere schöpferischen Energien frei und bringen die Gaben unseres Wesenskerns zutage, die wir erst empfangen und dann in die Welt bringen. Wir finden unsere Lebensaufgabe in der Welt. Diese Lebensaufgabe kann sich erst entfalten, wenn wir unsere schöpferischen Energien in unserem Wesenskern freisetzen. Um also in der Welt etwas bewirken zu können, müssen wir an unserem persönlichen Transformationsprozeß arbeiten.

Wir alle sind verwundete Heiler

Wir alle zeigen uns widerstrebend schutzlos, unverschleiert, so wie wir sind, sei es positiv oder negativ. Wir wollen den Schmerz und die Wunde verbergen, die jeder auf seine Weise in sich trägt. Wir verbergen sie aus Scham. Wir glauben, wir seien die einzigen oder unser Schmerz sei verwerflicher als der eines anderen. Das ist unsere menschliche Verfaßtheit. Es wird lange dauern, bis wir lernen, uns so zu zeigen, wie wir sind. Dazu ist sehr viel Liebe nötig. Geben wir einander viel Raum, Zeit und liebevolle Anerkennung. Durch unsere Wunde lernen wir zu lieben. Diese innere Wunde, die wir alle haben, ist unser größter Lehrmeister. Erkennen wir an, wer wir wirklich sind. Wir sind unser wunderschöner Wesenskern, trotz der Schichten von Schmerz und Wut, die darüber lagern. Jeder von uns ist einzigartig, und es ist wunderbar, daß es so ist. Laßt uns verwundete Heiler werden, die einander helfen, die Wahrheit unseres inneren Wesens zu leben.

Wir können die Erfahrung machen, daß wir in einem gütigen, verschwenderischen, lebenspendenden Universum geborgen sind, das heilig ist. Wir werden in den Armen des Universums getragen. Wir sind von einem universalen Feld umgeben, das das Leben unterstützt und erhält und Gesundheit spendet. Jeder von uns kann die Arme danach ausstrecken und sich damit in Verbindung bringen. Von diesem universalen Feld werden wir ernährt und können uns dessen bewußt werden. Wir sind ein Teil davon, und es ist ein Teil von uns. Das göttliche Geheimnis des Lebens ist in uns und es umgibt uns.

Sie sind der Heiler

Sie und nur Sie werden sich selbst helfen. Sie sind dazu ganz und gar fähig. Der Prozeß, eine persönliche Krankheit zu heilen, ist ein Prozeß der persönlichen Machtaneignung. Es ist eine innere Reise, ein Übergangsritus, den Sie selbst für sich entworfen haben, die größte Lernchance, die Ihnen je begegnen wird. Von einer tieferen Perspektive aus betrachtet, entsteht Krankheit durch unerfüllte Sehnsucht. Je tiefer die Sehnsucht, um so tiefer

die Krankheit. Sie ist die Botschaft, daß Sie irgendwie und irgendwann vergessen haben, wer Sie sind und was Ihr Lebenssinn ist. Sie haben vergessen, daß Sie eine Verbindung zur kreativen Energie Ihres Wesenskerns haben, und haben die Verbindung unterbrochen. Ihre Krankheit ist das Symptom. Die Krankheit ist ein Ausdruck Ihrer unerfüllten Sehnsucht. Benutzen Sie deswegen Ihre Krankheit zuallererst, um sich die Freiheit zu geben, das zu tun, was Sie schon immer tun wollten, derjenige zu sein, der Sie immer sein wollten, und sich in Ihrer tiefsten, weitesten und höchsten Wirklichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Falls Sie festgestellt haben, daß Sie krank sind, dann bereiten Sie sich auf große Veränderungen vor. Ihre tiefste Sehnsucht wird laut werden und auf Erfüllung drängen. Ihre Krankheit verlangt, daß Sie endlich aufhören wegzurennen, daß Sie sich umdrehen und dem Tiger in Ihrem Innern ins Gesicht schauen, was immer das für Sie persönlich heißen mag. Der beste Ausgangspunkt, um den Sinn Ihrer Krankheit zu finden, ist die Frage: »Wonach habe ich mich schon immer gesehnt? Welche Sehnsucht hat sich in meinem Leben nicht erfüllt?« Im Laufe der Zeit werden Sie eine direkte Verbindung zwischen dieser Sehnsucht und Ihrer Krankheit finden.

Wenn ich von Gesundheit spreche, dann meine ich nicht nur die Gesundheit des Körpers, denn sie ist im Grunde zweitrangig, sondern die Gesundheit des Geistes und der Seele. Innerhalb dieses Rahmens können alle Aspekte von Leben und Gesundheit behandelt werden. Denn das Leben im physischen Körper ist dazu da, in Liebe gelebt zu werden, unsere höheren Qualitäten zu entfalten und mit dem Göttlichen eins zu werden. Wie auch immer Ihre Lebensumstände jetzt sein mögen – das ist der Sinn des Lebens. Welchen Schmerz, welche Krankheit, welches Problem Sie auch haben mögen: Sehen Sie darin Ihren Lehrer – ein Lehrer der Liebe und ein Lehrer, der Sie daran erinnert, daß Sie göttlich sind. Heilung ist der Prozeß, Ihr Licht hervortreten zu lassen.

Kapitel 2

Die vier Dimensionen der schöpferischen Energie

Es ist hilfreich, das Wesen der schöpferischen Energien und ihre Funktion zu verstehen, wenn Sie Ihre schöpferischen Kräfte für Gesundheit, Heilung oder die Schaffung von Neuem in Ihrem Leben freisetzen wollen. Es ist auch wichtig, die Beziehung zwischen Ihren schöpferischen Energien und dem natürlichen Auf und Ab des universalen schöpferischen Prozesses, so wie er sich in Ihnen vollzieht, zu verstehen. Es sind die Lebensenergiefelder, die Ihre Lebensumstände bestimmen.

Die schöpferischen Kräfte haben mehrere Dimensionen. Unsere Sprache ist zu begrenzt, um die Unterschiede in diesen Dimensionen angemessen zu beschreiben, die Sie aber erfahren, wenn Sie den schöpferischen Prozeß erleben. Weil ich keine besseren Begriffe habe, spreche ich von »Energie« und »Dimension« in einem nicht streng wissenschaftlichen Sinn. Da immer mehr Menschen ein Bewußtsein für diese schöpferischen Erfahrungen entwickeln, werden sicher auch neue Begriffe auftauchen, mit denen wir darüber kommunizieren können.

Aus meiner Perspektive gibt es in jedem Menschen mindestens vier Dimensionen. Jede dieser Ebenen kann mit erhöhter Sinneswahrnehmung direkt wahrgenommen und von einem ausgebildeten Heiler beeinflusst werden. Abbildung 2-1 zeigt diese vier Dimensionen unseres Menschseins: die physische Ebene, die Auraebene, die Haraebene und die Wesenssternebene.

Die erste Dimension ist die vertraute *physische Welt*. Sie wird durch darunterliegende Energie- und Bewußtseinseinheiten intakt gehalten.