

Wie die Seele wieder ganz wird



MONNICA HACKL

# Wie die Seele wieder ganz wird

Mit schamanischer Seelenarbeit  
zu innerer Heilung und  
neuer Lebenskraft

*Ansata*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2020 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Reinert & Partner, München  
unter Verwendung eines Motivs von

© Benjavisia Ruangvaree Art/shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-7556-1

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*»Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele  
die Farbe der Gedanken an.«*

MARC AUREL



# Inhaltsverzeichnis

Warum Sie dieses Buch lesen sollten . . . . .	11
Die berühmten einundzwanzig Gramm . . . . .	15
Was wir alle brauchen:	
Aktive Seelenarbeit . . . . .	17
Was macht die Seele aus? . . . . .	24
Haben alle Menschen eine Seele? . . . . .	28
Haben Tiere eine Seele? . . . . .	30
Wie Seelen in Not geraten . . . . .	37
Anhaftungen und Besetzungen . . . . .	37
Besetzung durch die Seelen Verstorbener . . . . .	41
Klassische Beispiele . . . . .	45
König Richard III. und Philippa Langeley . . . . .	50
Familiengeheimnisse lüften . . . . .	52
Besetzt von böartigen Seelen . . . . .	56
Ein uralter Glaube . . . . .	58

Endlich Ruhe finden . . . . .	63
An Orte gebundene Seelen . . . . .	68
Wenn Seelen freiwillig weggegeben werden . . .	75
Seelenanteile verschenken . . . . .	76
Die eigene Seele fesseln . . . . .	78
Der Felsenkeller . . . . .	81
Wenn Seelen gestohlen werden . . . . .	85
Machtgefälle und Hörigkeit . . . . .	86
Der teuflische Hunger nach fremden Seelen . .	90
Seine Seele verkaufen . . . . .	95
Faszination versus Charisma . . . . .	97
Wann ist es Seelenraub und wann nicht? . . . . .	100
Schamanische Seelenrückholung . . . . .	105
Das Umfeld der Behandlung . . . . .	108
Die Suche nach der Seele . . . . .	110
Erkennen, ob eine Seele verloren ging . . . . .	116
Wie zeigt sich ein verlorener Seelenanteil? . . . . .	118
Nach der Behandlung . . . . .	120
Eine doppelte Seelenrückholung . . . . .	126
Ein rätselhafter Traum . . . . .	129

Die eigene Seele pflegen und bewahren . . . . .	135
Psychohygiene . . . . .	139
Eine seelenvolle Abendroutine . . . . .	140
Mit der Seele sprechen . . . . .	143
Auf andere Seelen achten . . . . .	145
Damit die Seele bei uns bleibt – schamanische Anregungen . . . . .	149
Die Seele joiken . . . . .	149
Die Nacht der Seele . . . . .	154
Der Wald der Seele . . . . .	157
Die drei Zinnoberfelder . . . . .	160
Eine letzte Reise . . . . .	167
Das Wort, das wir als Letztes hören . . . . .	171
Das unvergessliche Bild . . . . .	175
Literatur . . . . .	179
Bücher von Monnica Hackl . . . . .	183
Über die Autorin / Kontakt . . . . .	187



# Warum Sie dieses Buch lesen sollten

Wenn wir den Begriff »Seele« hören, gehen uns die unterschiedlichsten Gedanken durch den Kopf. »Was ist das, Seele? Wie bemerkt man seine Seele? Auch wenn man sie nicht spürt, ist sie trotzdem da? Und dann noch ›Seelenarbeit‹. Was ist damit gemeint? Betrifft mich das Thema überhaupt? Hat Seelenarbeit etwas mit mir zu tun, erkenne ich mich dabei selbst? Heile ich?«

Viele fragen auch: »Weshalb sollte ich etwas für meine Seele tun?« Meine Antwort darauf klingt sehr prosaisch: weil es gesund ist! Sie werden in der Tat gesünder, wenn Sie sich um Ihre Seele kümmern. Nach neueren Erkenntnissen der psychosomatischen Medizin hinterlassen sogar rein körperliche Beschwerden ihre Spuren in der Seele. Es heißt nicht umsonst: Schmerzen erzeugen Depressionen und Depressionen erzeugen Schmerzen. Körperliche Krankheiten müssen nämlich erst einmal psychisch verarbeitet werden, was gewiss keine einfache Sache ist. Wenn diese Verarbeitung aus irgendwelchen Gründen nicht gelingt, führt es

zunächst zu seelischen Beschwerden und im Laufe der Jahre schließlich zu einer manifesten Störung.

Seelische Verletzungen auf der anderen Seite können zu körperlichen Störungen führen, wenn wir sie nicht verarbeitet bekommen. Es sind genau die Leiden, mit denen heute laut Umfragen die meisten Patienten eine ärztliche Praxis aufsuchen: Glieder- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Probleme mit dem Magen. Aber auch Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Atemnot und Schwindel, Schmerzen allgemein und die verschiedensten Störungen der Verdauungsorgane. Die Hälfte aller Patienten leidet an derartigen Beschwerden, und bei der ärztlichen Untersuchung können die Mediziner oft keine körperliche Ursache dafür entdecken. Dem Patienten wird dann mitgeteilt, er leide »nur« an psychosomatischen Problemen. Meistens protestieren die Patienten bei dieser Diagnose und wenden ein, sie seien weder depressiv noch verrückt. Wenn man aber das aus dem Griechischen stammende Wort »Psychosomatik« richtig übersetzt, bedeutet es nichts anderes, als dass sich seelischer Kummer auf den Körper auswirkt und dort gesundheitliche Probleme verursacht.

Meine zweite Antwort auf die Frage, weshalb Sie etwas für Ihre Seele tun sollten, lautet: weil sie das Wertvollste ist, das Sie besitzen. Hat ein Mensch seine Seele verloren, so hat er sich selbst verloren. Und auch wenn die Seele aus irgendeinem Grund leidet, ist immer die ganze Person unglücklich. Fast jeder von uns hat schon einmal die Erfahrung gemacht, wie es sich anfühlt,

wenn die Seele verletzt wird. Manche erholen sich nie von einem solchen Trauma. Meist erinnert man sich an ein oder zwei Erlebnisse, die die Seele tief im Innersten verletzt haben und der Heilung bedürfen. Aber auch vergessene oder verdrängte Erlebnisse belasten die Seele. Man kann sogar noch einen Schritt weitergehen und nach epigenetischem Leid suchen, verstanden als Leid, das sich durch die Generationen der Vorfahren bis zum betroffenen Menschen durchzieht.

Genau hier liegt eine wichtige Aufgabe der schamanischen Seelenarbeit. Sie ist sehr vielfältig und bezieht sich nicht nur auf das vielen heute bereits bekannte Zurückholen von verlorenen Seelenanteilen. Schamanische Seelenarbeit ist viel breiter gefächert und enthält erstaunliche Techniken, mit deren Hilfe psychische Verwundungen geheilt werden können. Sie ist zum Beispiel in der Lage, auch die Seele von Menschen, die sich durch fremde Energien belästigt fühlen oder sich selbst versehentlich in eine missliche Situation gebracht haben, zu befreien und wieder voll ins Leben zu integrieren. Nicht zuletzt brauchen nicht nur unsere Seelen, sondern auch die unserer Ahnen gelegentlich genau die Hilfe, wie sie die schamanische Seelenarbeit leistet.

In diesem Buch möchte ich über all das ein wenig aus meinem Erfahrungsschatz erzählen und Ihnen zeigen, wie Sie es erreichen, dass Ihre Seele immer bei Ihnen bleibt. Denn allzu schnell kann sie gerade in unserer Zeit verloren gehen. Um Sie zu motivieren, immer gut mit ihr umzugehen, erkläre ich ihnen auch, wie empfindlich ihre Substanz ist. Sie werden erstaunt sein, was

alles für eine Seele bedrohlich werden kann. Und natürlich erfahren Sie, wie Sie sich vor all dem schützen können. Ein anderes großes Thema ist, auf welche Weise sie sich wiedergewinnen lässt, wenn sie einmal verloren ging oder sogar gestohlen wurde.

Mein Wunsch ist es, dass Sie weiterhin glücklich bleiben oder wieder glücklich werden und lernen, Ihren kostbarsten Schatz, Ihre Seele, so zu schützen, dass es Ihnen beiden miteinander gut geht, Ihnen selbst und Ihrer Seele.

Ihre Monnica Hackl

# Die berühmten einundzwanzig Gramm

Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler in den USA Versuche durchgeführt, mit deren Hilfe sie herausfinden wollten, was genau mit dem Körper geschieht, wenn ein Mensch stirbt. Die Frage war insbesondere, ob man auf irgendeine Weise das Gewicht der Seele feststellen könnte. Dasselbe Thema hatte schon Kaiser Friedrich II. im 12. Jahrhundert sehr interessiert, der als Erster versuchte, das Gewicht der Seele in einem Experiment festzustellen. Wie dieser Versuch ausging, ist leider nicht überliefert. Den amerikanischen Wissenschaftlern ging etwa siebenhundert Jahre später jedenfalls die gleiche Frage durch den Kopf. Sie gingen mit modernen technischen Mitteln an das Experiment heran und stellten schließlich fest, dass die menschliche Seele im Durchschnitt einundzwanzig Gramm wiegen würde.

In seinem Experiment konstruierte Dr. Duncan MacDougall eine Vorrichtung, an der man ein Krankenbett aufhängen konnte und die mit einer Präzisionswaage

verbunden war. Dadurch hatte er die Möglichkeit, das Gewicht des darauf liegenden Patienten grammgenau zu bestimmen. Ihn interessierte, ob es einen messbaren Unterschied vor und nach dem Ableben eines Menschen geben würde. Und tatsächlich zeigte die Waage unmittelbar nach Eintritt des Todes einen Gewichtsverlust an. Der Wert betrug je nach Person zwischen acht und fünfunddreißig Gramm. MacDougall legte den Mittelwert als Gewicht der Seele fest: einundzwanzig Gramm.

Auch der niederländische Physiker Zaalberg van Zelst interessierte sich für dieses Thema und stellte bei ähnlichen Versuchen ebenfalls fest, dass die Patienten im Moment des klinischen Todes einige Gramm an Gewicht verloren. Dieser dokumentierte Gewichtsverlust ist bis heute nicht zu erklären, und es fällt schwer, zu glauben, dass in dieser winzigen Menge all das enthalten sein soll, was unser innerstes Wesen ausmacht. Um eine Vorstellung davon zu gewinnen, wie schwer einundzwanzig Gramm sind, können Sie sich vorstellen, einen Standardbrief in der Hand zu halten. Er darf in Deutschland maximal zwanzig Gramm wiegen.

Immer wieder beschäftigt die Menschen dieses Thema, wie auch ein Film von Alejandro Gonzales Inarritu mit dem Titel »21 Gramm« zeigt, der 2003 in die Kinos kam. In der Geschichte werden drei Personen durch einen schweren Verkehrsunfall aus ihren gewohnten Lebensbahnen geworfen und mit dem Tod konfrontiert.

## Was wir alle brauchen: Aktive Seelenarbeit

In der Tat betrifft das Thema Seelenarbeit alle Menschen, denn zunächst einmal werden wir alle mit einer Seele geboren. Da sie unsere ganz persönliche Essenz ist, nehmen wir sie nur über unsere Gefühle wahr. Ohne sie gäbe es kein emotionales Leben. Wenn wir keine Seele hätten, würden wir zwar nicht mehr leiden, aber auch nicht mehr genießen können: ein steriles Leben ohne Freude und andere Gefühle. In diesem seelenlosen Zustand könnten wir zwar funktionieren und uns gegebene Aufgaben perfekt bewältigen, so wie es heutzutage schon »menschenähnliche« Roboter tun. Allerdings wären wir dabei auch im Inneren so kalt wie eine Maschine. Könnte das eine Alternative zu dem Leben sein, das wir kennen? Wohl kaum.

Wenn wir uns in der Welt umschauen, sehen wir tatsächlich einige Menschen, die so auf uns wirken: seelenlos und angetrieben, ihre innere Leere mit fortwährender Hektik, Arbeit, Partys, Drogen, Sex oder was auch immer auszufüllen. Der Gewinn, den sie sich erhoffen, befriedigt sie immer nur für eine kurze Zeit. Ganz schnell müssen sie wieder auf die Jagd gehen, sie hetzen von Event zu Event. Neulich hörte ich einen Psychiater darüber sprechen, was geschieht, wenn beispielsweise die Sexualität nicht mehr mit innerer Befriedigung verbunden ist: Dann entsteht Sexsucht. Manche sprechen auch vom »Kick«, der immer wieder mit anderen Partnern gesucht wird und nie zur Befriedigung führt.

Auch das Miteinander ist für solche Menschen seelenlos geworden.

Halten wir unsere Seele also lieber in Ehren, denn sie gehört zu einem unsichtbaren Schatz, der uns wie jedem anderen Menschen auch mitgegeben wird. Wenn es ihr gut geht, sind auch wir glücklich, tatkräftig, zufrieden und fühlen uns rundherum wohl. Nach diesem schönen Zustand sehnen wir uns sicherlich alle. Denn dann ist das Leben leichter, es bringt Freude und Zufriedenheit.

Wenn wir an Menschen denken, denen es materiell wirklich gut geht und die trotzdem unglücklich sind, erkennen wir, dass es offenbar eine ziemlich schwierige Angelegenheit zu sein scheint, seine Seele zufriedenzustellen. Materieller Überfluss zumindest macht nicht unbedingt glücklich. In einem Zeitungsinterview las ich, wie verschiedene Personen den Begriff »Luxus« definieren. Die Antworten waren ausgewogen, die eine Hälfte der Befragten gab an, Luxus sei für sie die Lust, etwas Teures zu besitzen, das sich andere Menschen nicht leisten könnten. Für die zweite Hälfte war es purer Luxus, Zeit für sich und die Familie zu haben, Stille und Einsamkeit zu erleben, nicht überall dabei sein und nicht ständig erreichbar sein zu müssen und das Smartphone zeitweise abzuschalten. Hier muss man sich nicht lange fragen, welchen Schwerpunkt die Betroffenen in ihrem Leben setzen und welche Bedeutung für sie das Wohl ihrer Seele hat. Letztlich ist es wohl eindeutig so, dass es auf die innere Zufriedenheit ankommt. Und genau die geht leicht verloren, wenn wir

uns ausschließlich auf Äußerlichkeiten oder Materielles ausrichten.

Weshalb das so ist, lässt sich leicht erklären: Die Seele besteht aus etwas ganz Flüchtigem, aus einer feinstofflichen Substanz, die wir nicht sehen oder festhalten können. Wenn sie nur materielle und keine geistige Nahrung bekommt, verhungert sie im schlimmsten Fall oder verlässt uns. Die Gefahr, dass uns dieser Schatz verloren gehen könnte, ist in der Tat größer, als man denken mag. In Zeiten, in denen Stress und Hektik zungunsten der inneren Ruhe einen breiten Raum einnehmen, ist die empfindliche Seele ein gefährdetes Gut.

Daher ist es so wichtig, um die schamanische Seelenarbeit zu wissen und einige ihrer vielfältigen Heilmöglichkeiten für die Seele zu kennen. Am bekanntesten ist das Zurückholen von verlorenen Seelenanteilen. Aber es gibt noch viele andere schamanische Techniken, die bei ähnlichen Problemen helfen: Wenn eine Seele zum Beispiel in festgefahrenen und blockierenden Glaubenssätzen gefangen ist, kann sie dort herausgelöst werden. Ebenso, wenn sich eine andere Person an die eigene Seele geheftet hat und sie negativ beeinflusst oder wenn Seelenanteile an andere Menschen verschenkt oder von ihnen gestohlen wurden. In den unterschiedlichsten Situationen ist es mit der schamanischen Seelenarbeit möglich, Seelenanteile wiederaufzufinden und zu befreien. Das Spektrum ist sehr weit gefasst, daher wird es einem schamanischen Behandler auch nicht langweilig. Er muss sich immer auf eine Überraschung gefasst machen, denn oft wird er ganz unerwartet mit