

**Heike Steinbrenner**

# **Lebenskrisen bewältigen**

**Energetische Ursachen  
von Krankheiten und Krisen  
erkennen und lösen**

# Inhalt

## **TEIL I: ENERGIEARBEIT**

### **VORWORT**

LEBE DEINE WAHRHEIT

MEINE AUSBILDUNG

ENERGIEARBEIT UND SPIRITUALITÄT

### **1. WARUM SIND WIR HIER? DIE REISE DER SEELE**

### **2 WIE FUNKTIONIERT ENERGETISCHES HEILEN? HILFE AUS DER GEISTIGEN WELT**

### **3. DIE ACHT EBENEN**

#### 3.1 DIE KÖRPERLICHE EBENE

BLOCKIERENDE ENERGIEN

GLAUBENSsätze KINESIOLOGISCH ABFRAGEN UND LÖSEN

UNSERE DNA, DAS „ERBE“ UNSERER VORFAHREN

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, ENTSCHLACKEN, ENTGIFTEN

ERDENERGIEN

ELEKTRISCHE ENERGIE

FREMDE GEGENSTÄNDE/ FREMDKÖRPER

AUßERIRDISCHE ENERGIEN

ALTE, GESPEICHERTE ENERGIE

#### 3.2 DIE MENTALE EBENE – UNSERE GLAUBENSsätze

ÄNGSTE LÖSEN

- ÜBER DEN ATEM

- MITHILFE VON ERZENDEL MICHAEL

## DAS UMPROGRAMMIEREN VON GLAUBENSÄTZEN - AFFIRMATIONEN

### HINTERGRUND ZU GLAUBENSÄTZEN UND GEDANKEN

- DER ZUSAMMENHANG VON GEDANKEN UND GEFÜHLEN
- UNSERE GEDANKEN SIND NICHT ALLEIN UNSERE GEDANKEN
- DIE MACHT DER GEDANKEN. HABEN GEDANKEN WIRKLICH SO VIEL KRAFT?
- DER WEG DER GEDANKEN
- LASS DICH NICHT VON DEINEN BEGIERDEN BEHERRSCHEN

### 3.3 DIE EMOTIONALE EBENE - LEBE DEINE GEFÜHLE

#### VERSCHIEDENE TECHNIKEN ZUM LOSLASSEN VON GEFÜHLSBLOCKADEN:

- WAHRNEHMEN UND TRANSFORMATION IN DER LICHTSÄULE
- DAS „EGO“ ANNEHMEN UND INTEGRIEREN – AUF DIE STIMME DES HERZENS HÖREN
- DAS INNERE KIND
- UMERLEBEN
- EIN IMAGINÄRER BRIEF AN DEINE MUTTER UND DEINEN VATER
- WUTÜBUNGEN
- VERZEIHEN

#### SCHULDGEFÜHLE LÖSEN

#### MISSBRAUCH

### 3.4 DIE SEELISCHE UND SPIRITUELLE EBENE – LEBEN AUS DER SEELE HERAUS

## VERLETZUNGEN DER SEELE: ABGESPALTENE SEELENANTEILE UND SEELENVERTRÄGE

### LÖSUNG VON SEELENVERTRÄGEN

#### ARBEIT MIT HEILERN

1. SEELENANTEILSRÜCKHOLUNG
2. VERLORENE SEELENANTEILE REINIGEN UND IN DEN SEELENSTAMM ZURÜCKSETZEN
3. SEELENWUNDEN LÖSEN

#### WAS DU SELBST TUN KANNST

4. MEDITATION, STILLE UND INNEHALTEN
5. DAS EGO, DEINE ROLLEN UND ALTE VERLETZUNGEN AUFLÖSEN

### 3.5 DIE AHNENEBENE – UNSERE WURZELN

#### THEMEN

#### GLAUBENSsätze

#### ÜBERNOMMENE ENERGIEN

#### RITUALE, INNERE REISEN, MEDITATIONEN

- THEMEN IN DER AHNENREIHE
- EMOTIONEN
- VERVOLLSTÄNDIGUNG DES AHNENFELDES
- DIE VERBINDUNG STÄRKEN

### 3.6 DIE MORPHOGENETISCHE EBENE

#### BEWUSST AUS EINEM MORPHOGENETISCHEN FELD AUSTRETEN

#### DIE TAUFEN UND ANDERE SIEGEL LÖSEN

#### VERSCHMELZUNGS-MAGIEN WIE DIE TAUFEN LÖSEN

#### REGENBOGENHEILUNG – BEWUSSTSEINSHEILUNG

#### BEWUSSTSEINSHEILUNG AUF DER ZELLEBENE BEI ÜBERGEWICHT, ERKRANKUNGEN, ZELLULITIS UND SÜCHTEN

### 3.7 FREMDENERGIEN, BESETZUNGEN UND FREMDE GEGENSTÄNDE

FREMDENERGIEN

BESETZUNGEN

WIE DU FREMDENERGIEN AUFSPÜREN UND LÖSEN KANNST

SCHUTZ

ERDUNG

FOLGENDES KANNST DU REINIGEN

REINIGUNGSRITUALE

- REINIGUNG VON MENSCHEN - GOLDENE ODER WEIßE LICHTDUSCHE
- REINIGUNG VON HÄUSERN
- REINIGUNG VON LEBENSMITTELN, WASSER, EDELSTEINEN UND ANDEREN GEGENSTÄNDEN
- REINIGUNG NACH EINER OPERATION ODER IMPFUNG

WIEDER IN DEINE EIGENE ENERGIE KOMMEN:

ABENDREINIGUNGS-RITUAL

WAS DU SELBST TUN KANNST UND WAS DU LIEBER ANDEREN ÜBERLASSEN SOLLTEST

FREMDKÖRPER, IMPLANTATE UND SIEGEL

### 3.8 VERGANGENE LEBEN

HEILUNGSVARIANTEN

WORAN MERKST DU, DASS DICH KARMISCHE SPEICHERUNGEN BELASTEN?

## **TEIL II: AKTIV LEBENSFREUDE ERSCHAFFEN**

### **4 WELCHE ENERGIEQUELLEN BRINGEN POSITIVE LEBENSENERGIE?**

BERUF UND LEISTUNG

ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN/ SOZIALKONTAKTE  
LIEBEVOLLER UMGANG MIT DEM KÖRPER  
ZEIT FÜR DICH

## **TEIL III SPIRITUELLES LEBEN**

### **5 WIE FUNKTIONIERT DAS UNIVERSUM? DIE GEISTIGEN GESETZE**

5.1 DAS GESETZ DER ALLUMFASSENDEN LIEBE

5.2 DAS GESETZ DER POLARITÄT

5.3 DAS GESETZ DER HARMONIE

5.4 DAS GESETZ DER SCHWINGUNG

5.5 DAS GESETZ DER ANALOGIE

5.6 DAS GESETZ DER RESONANZ

5.7 DAS GESETZ DES DANKENS

5.8 DAS GESETZ DES SEGNENS

5.9 DAS GESETZ DES KARMAS

FÜLLE UND WOHLSTAND IN UNSEREM LEBEN MANIFESTIEREN

5.10 DAS GESETZ DES REINEN POTENTIALS

5.11 DAS GESETZ DER FÜLLE

5.12 DAS GESETZ DES WOHLSTANDS

5.13 DAS GESETZ DES GEBENS

5.14 DAS GESETZ DES GERINGSTEN AUFWANDS

5.15 DAS GESETZ VON ABSICHT UND WUNSCH

5.16 DAS GESETZ DES ABSTANDS

5.17 DAS GESETZ DES GLAUBENS

5.18 DAS GESETZ DER IMAGINATION

5.19 DAS GESETZ DES GLÜCKS

## 5.20 DAS SPIEGELGESETZ – ALLES, WAS MICH TRIFFT, BETRIFFT MICH

DIE WICHTIGSTEN GRUNDGEDANKEN DER GEISTIGEN  
GESETZE ZU FÜLLE UND GLÜCK

KONKRETE ANLEITUNG, UM DEINE WÜNSCHE ZU ERFÜLLEN

CHECKLISTE HINDERNISSE

GEBET, SEGEN, LIEBE, ENGEL

## **TEIL IV DEINE BERUFUNG FINDEN UND LEBEN**

### HILFESTELLUNGEN

FRAGEN AN DICH: WIE BRINGST DU DEINE BERUFUNG NACH  
AUßEN?

DIE KABBALA LEBENSANALYSE ODER MEDIALE BERATUNG

MEDITATIONS- ODER SCHWEIGE- RETREATS

PLÄNE IN DIE TAT UMSETZEN

WUNSCHFEE

WAHLMÖGLICHKEITEN

WAS WILLST DU NICHT MEHR?

VERÄNDERUNGEN ERLAUBEN UND AKTIV WERDEN

DIE ESSENZ

## **LITERATUR UND EMPFEHLUNGEN ZU DEN EINZELNEN KAPITELN**

## **INTERNET QUELLEN**

# Teil I: Energiearbeit

## Vorwort

### Lebe deine Wahrheit

Es war schon immer mein Wunsch ein Buch zu schreiben, das vielen Menschen hilft glücklich zu sein. Denn es ist meine tiefste Überzeugung, dass wir alle hier sind, um in dieser Welt glücklich und erfüllt zu leben. Vielleicht habe ich diese Sehnsucht deshalb, weil ich mich so klar an die ersten Jahre meines Lebens erinnere. Damals konnte ich die Verbindung zu meinem göttlichen Ursprung noch ganz intensiv spüren und wusste, dass ich nur einen Ursprung habe, nämlich Glückseligkeit. Ich erinnere mich aber ebenso gut daran, wie ich begann mit dieser Welt zu hadern, als ich Schmerz, Leid, Trauer und Ablehnung kennen lernte und mich deshalb zurückwünschte in mein „wahres Zuhause“, dem Ort der Liebe und Glückseligkeit, der unser aller Ursprung ist.

Mein Herzenswunsch war immer herausfinden, wie es mir gelingen konnte glücklich, frei und erfüllt zu leben. Aber erst als ich mich näher mit Spiritualität und Energiearbeit befasste, entwickelte ich mich entscheidend weiter. Wie sah mein Lebensweg aus? Ehrlich gesagt, er war lange Zeit ziemlich steinig und schwer. Es gab Zeiten, da war ich – im wahrsten Sinne des Wortes – todunglücklich. Es gab aber auch andere Zeiten, in denen ich erfüllt war von Liebe und Glück. Heute weiß ich, wie wichtig es ist, beides

anzunehmen. Ich weiß, dass die schweren Zeiten diejenigen sind, in denen wir Menschen am meisten lernen und uns entwickeln. Wenn wir am Ende des Tunnels angekommen sind, sind wir wieder ein Stück weit gewachsen. In der Zwischenzeit ist das Beste, das wir tun können, im Jetzt zu leben und das anzunehmen, was gerade ist. Das Leben verläuft in Wellenform. Es ist ein Auf und Ab. Die Kunst besteht darin, sich nicht dagegen zu stemmen, sondern mit den Wellen zu reiten. Irgendwann sind die Wellen dann nicht mehr so heftig und wir können mit Leichtigkeit darauf gleiten. Doch um dies zu erreichen, müssen wir manchmal erst Altes aufarbeiten und dabei lernen wir, uns weiter zu entwickeln.

Vor einigen Jahren, ehe ich begann mich mit Spiritualität zu befassen, war ich an einem Punkt in meinem Leben angekommen, an dem ich das Gefühl hatte, manchmal nur wie eine Hülle zu funktionieren. Dabei hatte ich alles, was ein Mensch sich wünschen kann: einen Mann, der zu 100% hinter mir stand, gesunde Kinder, ein tolles Haus, finanzielle Sicherheit. Ich kümmerte mich um die Kinder und den Haushalt und hatte Zeit für mich. Doch im Inneren nagte die Vergangenheit an mir. Alte, schmerzhaft erlebte Erlebnisse, die ich nicht aufgearbeitet hatte, blockierten meine Energie und Lebensfreude. Ich konnte die wundervollen Geschenke, die das Leben mir gegeben hatte, nicht wirklich würdigen, weil ich mich innerlich um Altes und Unerlöstes wie im Kreis drehte. Schließlich bekam ich so starke Rückenschmerzen, dass ich kaum noch gehen konnte. Die Therapeutin, die mich behandelte, fragte entsetzt: „Was ist Ihnen denn da in den Rücken gefahren? Das muss ein starkes Trauma sein.“ - Ich wusste genau, was es war, aber ich biss mir auf die Zunge und schwieg. Ich war davon überzeugt, dass mir niemand helfen konnte und dass ich niemals jemanden mein Innerstes öffnen würde. Ich war gefangen in meinem eigenen Leid und vielleicht - oder sogar wahrscheinlich -

habe ich dieses Leid auf eine bestimmte Art sogar genossen.

Um ehrlich zu sein, hätte ich es vermeiden können, hätte ich weiter geschwiegen. Doch irgendwann vertraute ich mich einer Freundin an, mit der ich ein Wochenende verbrachte. Ich bin sicher, dass es göttliche Führung war, die mir schließlich den Mut dazu gab und mich förmlich drängte, meine Gefühle herauszulassen und mich endlich einem anderen Menschen zu öffnen. So lag ich die ganze Nacht in unserem gemeinsamen Hotelzimmer wach und spürte eine unbändige, unmenschliche Energie, die mich antrieb, die Wahrheit darüber zu sagen, woran ich jahrelang gelitten hatte. Diese Energie kam direkt aus meinem Bauchraum. Ich konnte fühlen wie eine riesige, innere Welle anrückte und wie wild gegen meine Bauchdecke hämmerte und drängte. Ich hatte beinahe das Gefühl platzen zu müssen. Dabei klopfte mein Herz wie wild. Es hämmerte so laut, dass es zu bersten drohte und meine Ohren dröhnten. So viel unmenschliche Kraft oder göttliche Energie war nötig, um mich endlich zum Reden zu bringen. Danach flossen einige Tränen, aber ich war um so Vieles leichter. Meine Heilung begann, und ich hatte auf einmal wieder Zugang zu meinen positiven Gefühlen und zur Lebensfreude. Es war, als käme mein Leben zu mir zurück. Ich konnte die Musik wieder fühlen, den Duft der Blumen riechen und in mein Herz aufnehmen, die Menschen um mich herum lieben, mich selbst wieder spüren. So schmerzhaft es bisher für mich gewesen war, wurde ich nun reichhaltig belohnt, und ein gefühltes „Wunder“ folgte auf das andere.

Von dem Moment der Wahrheit an fühlte ich mich erleichtert und bemerkte bald eine Art feinstoffliche Energie, die meinen gesamten Körper umgab und die folgenden Tage um mich kreiste. Meine Verdauung spielte tagelang verrückt und mein ganzer Körper reinigte sich während dieser Zeit

von all den falschen Dingen, Gedanken, Gefühlen wie auch von stofflicher Nahrung, die ich bis dahin achtlos in mich hineingestopft hatte. Ganz natürlich merkte ich plötzlich, was mir schmeckte und was ungesund für mich war und dass ich viel weniger Nahrung brauchte als bisher. Dadurch nahm ich einige Kilos ab und hatte bald einen Körper, in dem ich mich endlich wohlfühlte. Ich achtete überhaupt viel mehr auf mich. Mein Rücken, meine Wirbelsäule, richteten sich auf und ich konnte gerade sitzen ohne Schmerzen!

In den darauf folgenden Jahren durfte ich viel lernen. Ich beschäftige mich mit Spiritualität und arbeitete meine Vergangenheit auf. Stück für Stück wurde mir bewusst, welch starken Einfluss auf mein derzeitiges Leben all die Gefühle und Gedanken hatten, die ich während meines gesamten Lebens gesammelt hatte. Und dass diese keineswegs gelöst waren. Da ich nun offen war und anfang zu suchen, zeigten sich auch immer wieder neue, aber eigentlich „alte“ verborgene Themen. So fand ich beispielsweise heraus, dass ich im Mutterleib nicht allein war, sondern zwei Geschwister neben mir hatte, die früh in der Schwangerschaft gestorben waren. Dieses Phänomen ist gar nicht so selten. Der Diplompsychologe Alfred R. Austermann und die Sozialpädagogin Bettina Austermann vermuten in ihrem Buch „Das Drama im Mutterleib“, dass bis zu 10% aller Schwangerschaften Mehrlingsschwangerschaften sind. Oft wird den Müttern diese Tatsache verheimlicht, selbst wenn sie nach der Geburt bei der Untersuchung der Plazenta ans Licht kommt. Deshalb wusste auch meine Mutter nichts davon, dass sie eigentlich Drillinge in ihrem Bauch getragen hatte, und weder sie noch ich konnten die Verstorbenen betrauern. Diese traumatische, pränatale Erfahrung hatte jedoch starken Einfluss auf meine Selbstwahrnehmung und meine Gefühle als Jugendliche und auch in den späteren Jahren, als ich heiratete und selbst Kinder bekam. Denn ich hatte oft

Angst etwas falsch zu machen und litt unter immensen Schuldgefühlen, für die es eigentlich gar keinen Grund gab. Ich war sehr schüchtern, traute mich nicht Raum für mich zu beanspruchen und versuchte mich in der Schule und im Studium unsichtbar zu machen. Oft war ich depressiv und litt an Gefühlen der Einsamkeit und des Verlassenwerdens.

Natürlich haben zu dieser Gefühlslage auch andere Faktoren beigetragen. Doch nachdem ich als über 30jährige herausgefunden hatte, dass ich in den ersten Wochen meines Lebens meine Geschwister verloren hatte und deswegen starke Schuldgefühle in mir trug, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Ich erkannte, dass sich einige der negativen Gefühle und Überzeugungen, die ich mir selbst gegenüber hegte, bereits in dieser frühen pränatalen Phase gebildet hatten. Zu verinnerlichen, dass ich am Tod meiner Geschwister keine Schuld trug und allein überlebt hatte, war für mich der erste Schritt der Aufarbeitung. Danach ging ich weitere, entscheidende Schritte der Heilung mithilfe einer Therapeutin, die mit diesem Thema vertraut war und kinesiologisch arbeitete<sup>1</sup>.

Auf das Zwillingssthema folgten weitere Themen und Herausforderungen und immer wieder neue Erkenntnisse. Und heute? Ich arbeite nun seit über zehn Jahren mit energetischen Heilweisen, und es zeigen sich immer wieder neue Themen. Mittlerweile gelingt mir das Lösen sehr viel leichter. Stück für Stück gelange ich immer tiefer zu mir selbst und zu meinem Kern. Im Unterschied zu früher bin ich heute die meiste Zeit über einfach nur glücklich und freue mich am Leben. Und daher finde ich, dass sich jeder einzelne Schritt gelohnt hat!

Wenn du spürst, dass es etwas in dir gibt, das dich vom Glücklichen abhält, dann lege ich dir ans Herz: Löse deine Blockaden und lebe aus der Seele heraus! Ich möchte dir

Mut machen, dich auf den Weg zu dir selbst zu begeben und zu lernen dich selbst zu lieben, falls du das nicht schon tust. Räume die alten belastenden Situationen auf, die deinen Energiefluss blockieren und werde frei und glücklich. Du wirst ein völlig neues Lebensgefühl haben, du wirst dich lebendig fühlen, du wirst im Fluss sein und vieles wird mühelos geschehen. Hab keine Angst dir deine Themen anzusehen. Es wird von Mal zu Mal leichter.

Also, lieber Mensch, der du dies liest. Wie entscheidest du dich? Gehst du den Weg der Selbsterkenntnis und lässt dabei Stück für Stück die ungelösten Blockaden los, die du im Laufe deiner vielen Leben angesammelt hast? Denn dieses Leben ist mit Sicherheit nicht dein erstes. Woher hättest du sonst all dein Wissen in dir, deine unbewussten Ängste, Gefühle, Gedanken und Fähigkeiten? Der erste Schritt braucht deine bewusste Entscheidung. Ich weiß, dass du all deine Blockaden lösen kannst. Mit Geduld und Ausdauer, aber in erster Linie mit deiner Bereitschaft, nach Innen zu gehen und Stück für Stück aufzuarbeiten, was sich da angesammelt hat. Bist du bereit? Sei dir sicher, dass es sich lohnt!

## **Meine Ausbildung**

Ein besonderer Meilenstein auf meinem Weg zu mir selbst war die Ausbildung zur Lebens-Energie-Therapeutin bei der Heilerin Barbara Zaugg, die mir im Lauf der Jahre eine wundervolle Freundin wurde. Durch sie lernte ich, dass wir alle Seelen auf Reisen sind, die sich entwickeln möchten. Wir alle sind den gleichen Gesetzmäßigkeiten und Einflüssen (Energien) unterworfen. Zwar bringen wir alle unterschiedliche Erfahrungen mit, haben unterschiedliche Aufgaben und Ziele, unterschiedliche Charaktere und Eigenschaften, aber es gibt Lösungen, die für uns alle

„funktionieren“. Egal, ob wir emotional blockiert sind, ob wir negative Glaubenssätze in uns tragen oder ob Ahnenenergien uns den Weg verstellen: Es gibt viele Möglichkeiten unsere Lebenssituation zu verändern, zu verbessern und zu heilen, vorausgesetzt, wir **wollen** es. Von einigen Möglichkeiten berichtet dieses Buch. Es soll dir helfen, frei und glücklich zu sein!

Heute sehe ich einen Sinn darin, dass ich viele Erfahrungen schmerzlicher Art selbst machen durfte, ehe ich als Lebens-Energie-Therapeutin mit Klienten arbeitete. Denn meine Erfahrungen ermöglichen mir ein tieferes Verständnis für die Probleme und Nöte anderer Menschen. Weil ich selbst Ablehnung, Wut, Trauer, Depressive Verstimmung, Negativität, Missbrauch, Schuld, Scham und Verlassensein kenne und bei mir in Heilung bringen konnte, weiß ich, wie unterstützend, heilend und segensreich Energiearbeit und andere alternative Heilweisen sind. Mein Anliegen für dieses Buch ist es, unterstützende Heilungsmöglichkeiten zu vermitteln, die ich selbst an mir erfahren durfte und die Klienten geholfen haben. Ich hoffe, dass auch Menschen, die bisher wenig Erfahrungen mit alternativen Heilweisen wie Yoga, Reiki oder Energiearbeit gemacht haben, von diesem Buch profitieren. Sei einfach offen und erwarte das Beste! Du hast es verdient!

---

<sup>1</sup> Ich habe im Laufe meines Lebens immer wieder allein geborene Menschen getroffen. Wie es scheint, sind wir doch sehr viele, beziehungsweise wir finden uns. Wenn auch du dich von diesem Thema angesprochen fühlst, findest du unter [www.loominu.de](http://www.loominu.de) Informationen und Hilfe.

## Energiearbeit und Spiritualität

Energiearbeit geht schlicht und einfach davon aus, dass alles Energie ist<sup>2</sup>. Gedanken sind Energie, Worte sind Energie, Emotionen sind Energie, genauso wie ein Tisch oder ein Stuhl. Denn bevor ein Tisch zu dem wurde, was er ist, war er die Idee eines Menschen, der dann einen Plan dafür entwickelte und ihn schließlich „erschuf“. Alles, was wir sind, alles, was uns umgibt, alles, was ist, ist Energie beziehungsweise Schwingung. Und diese können wir verändern. Mit unseren Gedanken, mit energetischen Heilungen und Ritualen, Gebeten, Tönen, Farben, Emotionen, Taten und mithilfe der Geistigen Welt (Engeln, Aufgestiegenen Meistern etc.).

Wir erhalten sehr viel Hilfe aus der Geistigen Welt! Wir müssen nur darum bitten. Es ist so einfach! Wenn ich heute eine Sitzung mit einem Klienten habe, bin ich mir ganz darüber im Klaren, dass ich nur Kanal für die heilenden Energien bin. Wie intensiv Heilung geschieht, hängt meiner Ansicht nach vom Zusammenwirken verschiedener Quellen ab: vom Klienten und davon, wie offen dieser ist und vom Therapeuten/ Heiler, der ganz präsent und liebevoll sein darf, um dankbar die Unterstützung der geistigen Welt und der göttlichen Heilenergie anzunehmen und als Kanal fließen zu lassen.

Spiritualität und Heil- bzw. Energiearbeit gehen für mich Hand in Hand. Denn das tiefere Verständnis dafür, warum die Dinge so sind wie sie sind, gewinne ich zunehmend aus meiner Spiritualität. Das Wissen, wie ich manche Umstände ändern kann, liefern mir sowohl Spiritualität als auch Heilarbeit. Wenn ich zurückblicke auf das Leben, das ich

geführt habe, ehe ich mich mit diesen beiden Themen beschäftigt habe, fühlt es sich an wie der Unterschied zwischen Tag und Nacht. Es ist so, als wäre ich aus der völligen Dunkelheit und Orientierungslosigkeit Schritt für Schritt ins Licht gegangen. Durch die Kenntnis und Anwendung von energetischer Heilarbeit und spirituellem Wissen wirke ich aktiv auf meine Lebensumstände, Lebensfreude und Energie, Harmonie und Zufriedenheit, Fitness und Gesundheit ein. Ich bin in vielen Bereichen viel selbstbestimmter und bewusster geworden. Ich habe gelernt, dass es eigentlich sinnlos ist, andere zu kritisieren und ihnen Schuld zuweisen, denn sie helfen uns in Bewegung zu kommen und immer mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Trotzdem bin ich natürlich nicht gefeit davor, denn ich entwickle mich und bin noch nicht „erleuchtet“.

Natürlich sind allen Möglichkeiten unser Leben zu beeinflussen Grenzen gesetzt, zumindest was den Zeitpunkt betrifft. Manche Dinge müssen sich erst entwickeln. Die Zeit muss reif sein. Wir müssen reif sein. Es gibt einfach unglaublich viele Energien, die uns beeinflussen und die uns nicht bewusst sind. Doch unsere Lebensumstände lassen sich Stück für Stück so weit verändern, dass wir am Ende mit Leichtigkeit durchs Hier und Jetzt navigieren und einfach im Fluss sein können. Das ist meine tiefste Überzeugung, denn das ist es, was mich das Leben bisher gelehrt hat.

Spiritualität wieder in unser Leben zu holen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln ermöglicht es uns in vielen Situationen, Hintergründe zu verstehen, die wir sonst ablehnen, kritisieren und verurteilen würden. Sie hilft uns, das Vertrauen zu entwickeln, dass wir alle einem göttlichen Plan folgen, dass wir alle geborgen und von wunderbaren Mächten (wie den Engeln) begleitet und geschützt werden. Und sie hilft uns aktiv zu werden, unser Glück selbst in die

Hand zu nehmen und Schritt für Schritt belastende Themen anzusehen und zu lösen. Daher ist Spiritualität meiner Ansicht nach nichts, das nur einem kleinen Kreis von Menschen vorbehalten ist. Im Gegenteil: WIR ALLE SIND SPIRITUELL. Denn wir alle sind von unserem Ursprung her „Geist“ („Spirit“) mit einem materiellen Körper, mit dem wir hier auf der Erde Erfahrungen sammeln.

---

<sup>2</sup> Du erfährst mehr über das Wesen von Energie in Kapitel „5.4 Das Gesetz der Schwingung“

# 1. Warum sind wir hier? Die Reise der Seele

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, warum du auf der Erde bist oder welchen Sinn das Leben hat? Wenn ja, zu welchen Schlüssen bist du gekommen? Bist du hier, um etwas ganz Besonderes zu tun? Um eine Familie zu gründen oder um in einem Beruf erfolgreich zu sein? Vielleicht erfüllt es dich Gutes zu tun? Oder du möchtest einfach nur das Leben genießen? Auf die Frage, welchen Sinn unser Leben hat, gibt es tausend verschiedene Antworten. Vom Spirituellen her betrachtet, könnten wir sagen: Wir sind hier, damit unsere Seele Erfahrungen in der Dualität machen und wachsen kann. Und genau da, wo wir gerade sind, sind wir richtig. Denn genau da liegen unsere Aufgaben. Ob wir Kinder erziehen, Kompetenzen und Wissen erlangen, im Beruf erfolgreich sind oder zwischenmenschliche Probleme lösen: Stets haben wir Gelegenheit uns körperlich, geistig, emotional oder spirituell zu entwickeln.

Da wir durch Herausforderungen lernen, sind schwierige Situationen oft die größten Lehrmeister für uns. Wenn nichts auf dem Spiel steht, ist unser Antrieb zu handeln und uns zu entwickeln, eher gering. Haben wir schließlich trotz größter Herausforderungen und widriger Umstände Erfolg, fühlt sich dieser umso wertvoller an, gerade weil er so schwer zu erringen war. Leider fällt es uns oft schwer einen Sinn zu sehen, wenn wir mitten in einer Krise stecken. Wir sind normalerweise auf Harmonie ausgerichtet, weil sie am wenigsten Energie kostet. Konflikte, Ärger, Trennungen,

Krankheiten und Tod empfinden wir in der Regel als anstrengend und zermürbend.

Und dennoch: Kannst du dir vorstellen, dass du zu all den Herausforderungen, die dir im Leben bisher begegnet sind, auf der Seelenebene „Ja“ gesagt hast?

Und zwar genau aus dem Grund, weil du **wusstest**, welches Wachstumspotential in ihnen steckt und dass du es schaffen würdest?

Halte hier kurz inne und spüre in dich hinein. Was macht es mit dir/ in dir, wenn du dir diese Fragen mit „Ja“ beantwortest?

Unsere Seele traut uns eine Menge zu und sie ist unendlich weise. Selbst wenn wir in unseren Augen versagen, haben wir immer eine Lektion gelernt. Manchmal dauert es Jahre, ehe wir rückblickend erkennen können, wie viel weiter uns vermeintliche Katastrophen in unserem Leben gebracht haben. So führte vielleicht eine Kündigung dazu, dass wir uns selbstständig gemacht und erfolgreich geworden sind. Eine Krankheit brachte uns wiederum dazu, uns gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben und dadurch fitter zu werden. Und selbst die Trennung von einem Partner, die anfangs schwer war, führte uns irgendwann in ein neues, größeres Liebesglück... oder dazu unsere Selbstständigkeit und Freiheit zu entdecken und zu genießen. Rückblickend können wir oft erkennen, was wir gewonnen haben und wie sehr wir gewachsen sind. Wenn es uns in manchen schwierigen Lebenslagen wirklich schlecht geht, kann es daher hilfreich und tröstend sein, uns die Frage zu stellen, was wir in dieser Situation lernen können. Vielleicht Loslassen, Vertrauen, Verzeihen oder Selbstliebe?

Wenn du schnell lernst und dich entwickelst, kannst du bald zur nächsten Lektion gehen. Wenn sich aber unangenehme

Situationen auf ähnliche Weise in deinem Leben wiederholen oder du immer wieder mit einem bestimmten Typ Mensch Konflikte hast, ist dies ein deutlicher Hinweis, dass du eine bestimmte Lektion noch nicht abschlossen hast. Du erlebst dann Ähnliches in verschiedenen Varianten, bis du quasi endlich verstanden hast, worum es deiner Seele geht. Nachdem du das erkannt hast, kannst du beginnen alte Energien und Speicherungen zu lösen, indem du etwas in deinem Inneren und später auch (oft automatisch) im Äußeren änderst.

Nehmen wir als Beispiel deine geistige und emotionale Einstellung dir selbst gegenüber. Angenommen, du wirst jahrelang von deinem Partner unterdrückt und du kennst dieses Verhalten schon seit deiner Kindheit, weil dein Vater dich genauso behandelt hat. Dann ist es wahrscheinlich an der Zeit, dich mit deinem Selbstwert und deiner Art der Selbstbehauptung zu beschäftigen und etwas an deiner inneren Einstellung zu ändern. Du kannst dir zum Beispiel deine unbewussten Glaubenssätze ansehen, die dir möglicherweise suggerieren, dass du nicht wertvoll bist, oder dass du es nicht verdienst, besser behandelt zu werden<sup>3</sup>. Hast du so einen Glaubenssatz entdeckt, programmierst du ihn zum Positiven um. Du veränderst also zuerst etwas in deinem Inneren, bzw. in deinem Unterbewusstsein, damit du im Außen etwas veränderst.

Zum Beispiel fängst du an, dich wert zu schätzen, indem du dir einmal all deine positiven Eigenschaften vor Augen hältst und dich dafür lobst. Genauso kannst du dich selbst unterstützen, indem du dir gut zu redest und dich nicht kritisierst. Mit der energetischen Vorgehensweise des „Umprogrammierens von Glaubenssätzen“, die ich in [Kapitel 3.2](#) ausführlich beschreibe, kannst du ebenso erfolgreich an deinem Selbstwert arbeiten<sup>4</sup>. Möglicherweise musst du noch

tiefer gehen und karmische Blockaden, Ahnen- oder Fremdenergien<sup>5</sup> lösen.

Gleichzeitig bereinigst du mittels Energiearbeit hinderliche Energien zwischen dir und deinen Sparringspartnern, zum Beispiel indem du deinem Vater und deinem Partner für die bisherigen Erfahrungen dankst und ihnen und dir verzeihst und in die Liebe gehst<sup>6</sup>. Wenn alle Blockaden fürs Erste gelöst sind und du an Selbstwert gewonnen hast und für dich einstehen kannst, können Veränderungen in deinem Leben stattfinden: Zum Beispiel, weil dein Partner nun mehr Respekt vor dir hat und sein Verhalten ändert oder weil ihr euch trennt und eigene Wege geht. Dadurch, dass du deine Lebensumstände von Innen nach Außen veränderst, kannst du deine Resonanzen ändern und neue, positive Situationen in dein Leben ziehen. Du musst aber natürlich auch dein Verhalten im Außen verändern, zum Beispiel, indem du für dich einsteht. Dazu braucht es oft Mut!

Verständlicherweise fällt es uns manchmal schwer, einen Sinn oder Wachstumspotential in Umständen zu sehen, die nach außen hin einfach nur grausam erscheinen, zum Beispiel wenn Gewalt gegen Kinder angewandt wird. Es ist zutiefst menschlich, dass wir uns Urteile bilden und Schuldzuweisungen machen. Doch auf der Seelenebene hat selbst eine offensichtliche Ungerechtigkeit eine tiefere Bedeutung und von daher auch einen Sinn. Hier kann uns der Gedanke, dass sich besonders weit entwickelte Seelen manchmal sehr schwere Aufgaben stellen, vielleicht ein wenig trösten. Denken wir nur an Menschen, die in ihrem Leben viel Leid erfahren haben, aber verzeihen konnten und Frieden gefunden haben. Diese Menschen strahlen oft sehr viel Liebe, Würde und eine innere Schönheit aus. Meiner Ansicht nach braucht es tiefe spirituelle Reife, um anderen verzeihen zu können, die uns zutiefst verletzt haben. Bevor dies gesehen kann, müssen meistens erst alle

offensichtlichen Gefühle wie Wut, Trauer und Verzweiflung ausgedrückt und losgelassen werden, zum Beispiel durch Gespräche, Körperarbeit und andere Therapieformen. Und es muss eventuell einige Zeit vergehen. Dann aber sind viele Menschen zu tiefem Annehmen und Verzeihen fähig.

Wie gesagt: Schuldzuweisungen sind zwar an der Tagesordnung, vom spirituellen Standpunkt her aber nicht hilfreich. Mir hilft es, die Sache so zu sehen: Wir haben uns in einer Zeit vor unserer Geburt mit unseren vermeintlichen Gegnern auf dem Schauplatz Erde verabredet. Hier steigen wir dann in den Ring, um unsere Lektionen miteinander zu lernen. In dem oben beschriebenen Beispiel, in dem es um Selbstwert und Selbstbehauptung ging, haben die Seelen von Vater und Kind zum Beispiel vereinbart, dass das Kind lernen möchte, selbstbewusst und selbstsicher zu sein. Der Vater (bzw. seine Seele) hat freudig eingestimmt dem Kind bei dieser Lektion zu helfen. Er hat es (unbewusst) unterdrückt und ihm dadurch gezeigt, wie sich das genaue Gegenteil von Selbstbewusstsein anfühlt und es so zu spirituellem Wachstum motiviert.

Machen wir uns zudem bewusst: unser eigenes Verhalten bildet in gewisser Weise immer den Gegenpol zum Verhalten der anderen. Wenn dich jemand herabsetzt, wirkst du deinerseits möglicherweise klein und schutzlos, so lange bis du dich wehrst und Respekt einforderst. Unser Verhältnis zu unseren Eltern beziehungsweise zu unserer Ursprungsfamilie ist übrigens bestens dazu geeignet uns zu zeigen, wohin wir uns im Leben entwickeln möchten. Das, was wir in unserer Kindheit als positiv empfunden haben, beispielsweise, die warme, fürsorgliche Liebe unserer Eltern, dürfen wir fortsetzen oder verstärken. Das, was unangenehm war und was wir so gerne kritisieren, haben wir als Themen mitgebracht. Wir dürfen sie in uns „er-“lösen und daran wachsen.

Das kann manchmal ganz schön viel sein. Bereits vom Tag unserer Zeugung an erfahren wir tiefgreifende Prägungen. Sind wir willkommen? Fühlen wir uns sicher, geschützt und geliebt? Oder empfinden wir Ablehnung? Erfahren wir Chaos und Angst? - Nicht anders ergeht es uns auf unserem weiteren Lebensweg als Kinder und Heranwachsende: Wir werden geprägt durch Liebe, Angenommen sein, Rückhalt, Vergebung, Verständnis ebenso wie durch Ängste, Ablehnung, Verlassen werden, Gewalt etc. Manchmal werden wir auch mit Tod und Verzweiflung konfrontiert und erfahren tiefe Traumata.

Wenn es uns als Kind nicht gelingt schmerzliche oder traumatische Erfahrungen zu verarbeiten, was häufig geschieht, weil unser kindliches System damit überfordert ist, speichern wir sie in unserem Energiesystem als Gefühle wie Wut und Trauer ab. Dort bringen sie den Energiefluss ins Stocken und können Krankheiten verursachen. Denn wir können Emotionen erst dann loslassen, wenn wir ganz durch sie hindurch gegangen und sie ganz durchlebt haben. Natürlich gilt dasselbe auch für spätere Traumata, die wir als Erwachsene erleiden. Den Schmerz verstärken können dann noch ungelöste Blockaden aus vergangenen Leben und Erfahrungen aus unserer Familie beziehungsweise Ahnenreihe.

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, wirst du vielleicht feststellen, dass sich einige deiner Kindheitserfahrungen in abgewandelter Form bis ins Erwachsenenalter wiederholt haben. Manchmal geht es nur um ein bestimmtes Gefühl, das immer wieder hervorgerufen wird. Wenn du in einer Situation besonders emotional oder wie man so schön sagt „kindisch“ reagierst, bist du quasi wieder zurück in dein kindliches Ich gefallen und wirst mit unerlösten Kindheitserfahrungen konfrontiert. Da das emotionale Ich spontan reagiert, fällt es uns oft im Moment des Konflikts

schwer die Fassung zu bewahren. Erst wenn sich die Emotionen beruhigt haben, wird der rational denkende Erwachsene in uns aktiv, der dann vernünftige Lösungen bieten kann. Je weniger emotionale Baustellen du in dir trägst, desto leichter fällt es dir natürlich in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben. Auch deshalb ist es wichtig, alte belastende Situationen zu lösen.

Außerdem können ungelöste Blockaden irgendwann zu Krankheiten führen. Sie sind der Anfang einer langen Kette: zunächst stellen sich vielleicht unangenehme Gefühle ein, die hinderliche Glaubenssätze zur Folge haben. Dadurch handeln wir nicht mehr frei und aus dem Herzen heraus und sammeln noch mehr Blockaden ähnlicher Art an. Diese Blockaden verbinden sich und behindern den feinstofflichen Fluss unserer Energie, Muskeln und Meridiane. Starke Blockaden können schließlich Organe schädigen und zu Krankheiten führen. Nicht ohne Grund sagen wir zum Beispiel „etwas liegt mir auf der Seele“, „ich habe Magenschmerzen wegen einer Sache“ oder „mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“.

Du merkst sicher jetzt schon: es gibt viele Energien, die im Verborgenen liegen und uns beeinflussen. Zum Glück gibt es aber auch viele Möglichkeiten angesammelte Energien und Blockaden zu lösen. Und zwar von Innen heraus. Der erste Schritt zu Gesundheit und Wohlbefinden ist deine innere Bereitschaft den Dingen auf den Grund zu gehen und dich mit deinen Konflikten auseinander zu setzen. Vielleicht hast du ja auch schon öfter erlebt, dass du jahrelang Angst vor etwas hattest. Doch als du dir dann doch ein Herz gefasst und die Sache bereinigt hast, warst du erstaunt, wie einfach es war. Oft stellen wir uns Dinge viel schlimmer vor als sie eigentlich sind. Und außerdem vergiss nicht: Deine Seele wusste, dass du es schaffen würdest!