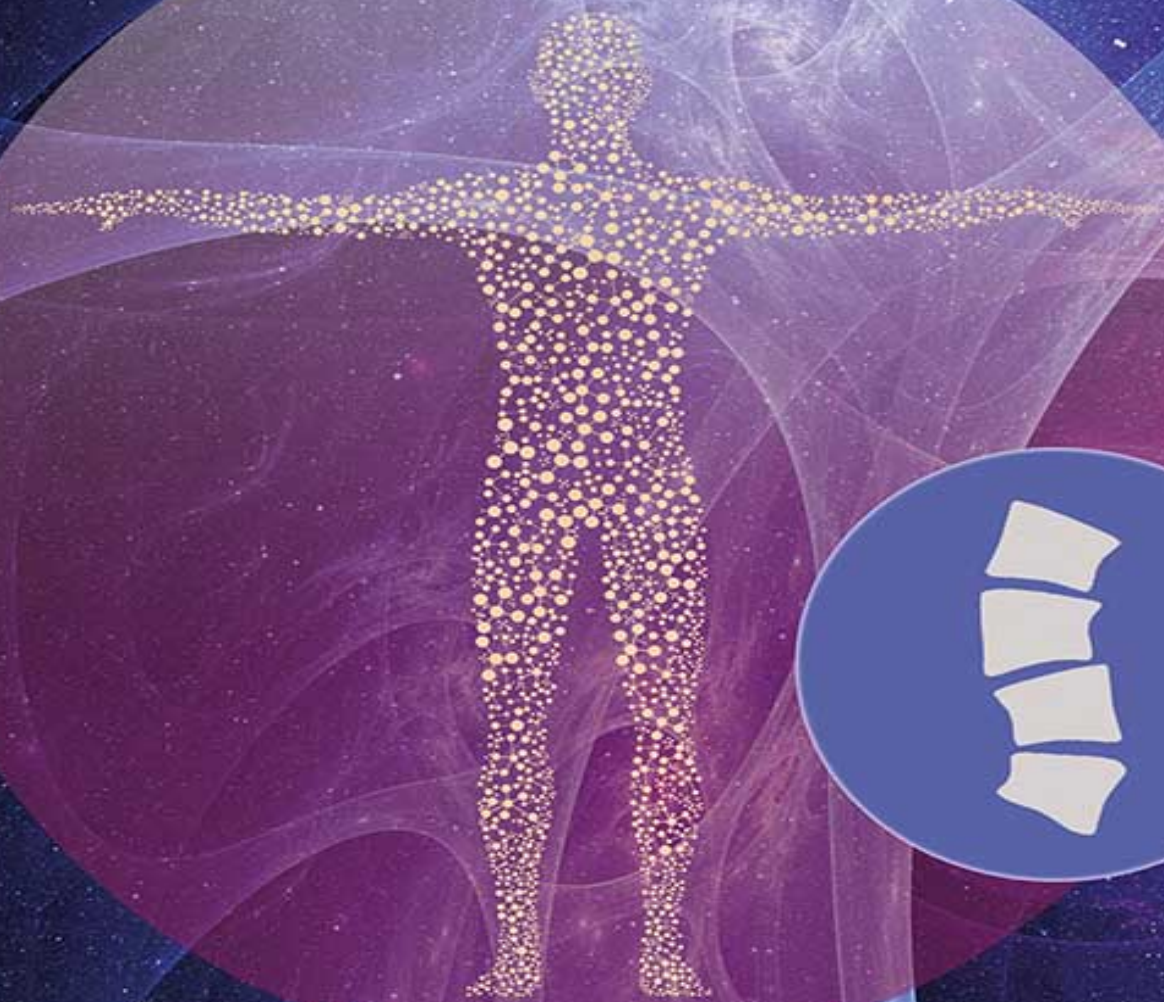


ANDREAS GOLDEMANN

# ZURÜCK ZUM URSPRUNG



Aufrichtung Deines Selbst  
Die Wirbelsäule

Andreas Goldemann

# **Zurück zum Ursprung**

Aufrichtung Deines Selbst - Die Wirbelsäule

# Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Impulse und Anregungen für den Umgang mit diesem Buch](#)

[Wichtige Begriffe und Konzepte](#)

[Die Halswirbelsäule](#)

[Erster Halswirbel - Der Atlas](#)

[Zweiter Halswirbel - Der Axis](#)

[Dritter Halswirbel - Der Märtyrer](#)

[Der vierte Halswirbel](#)

[Der fünfte und der sechste Halswirbel](#)

[Siebter Halswirbel - Der Prominent](#)

[Die obere Brustwirbelsäule](#)

[Der erste Brustwirbel](#)

[Der zweite Brustwirbel](#)

[Der dritte Brustwirbel](#)

[Der vierte Brustwirbel](#)

[Der fünfte Brustwirbel](#)

[Der sechste Brustwirbel](#)

[Die Schultern und die Arme](#)

[Die Schultern](#)

[Die Schilddrüse](#)

[Die Schlüsselbeine](#)

[Die Oberarme](#)

[Die Ellenbogen und die Unterarme](#)

[Die Handgelenke](#)

[Die Hände](#)

[Die Finger](#)

[Die untere Brustwirbelsäule](#)

[Der siebte Brustwirbel](#)

[Der achte Brustwirbel](#)

[Der neunte Brustwirbel](#)

[Der zehnte Brustwirbel](#)

[Der elfte Brustwirbel](#)

[Der zwölfte Brustwirbel](#)

## [Die Lendenwirbelsäule](#)

[Der erste Lendenwirbel](#)

[Der zweite Lendenwirbel](#)

[Der dritte Lendenwirbel](#)

[Der vierte Lendenwirbel](#)

[Der fünfte Lendenwirbel](#)

## [Das Kreuzbein und das Steissbein](#)

[Das Kreuzbein](#)

[Das Steißbein](#)

## [Die Hüfte und das Iliosakralgelenk](#)

[Die Hüfte](#)

[Das Iliosakralgelenk](#)

[Der Ischias \(Teil 1\)](#)

## [Das Gesäss und die Beine](#)

[Das Gesäß](#)

[Der Ischias \(Teil 2\)](#)

[Die Oberschenkel](#)

[Die Knie](#)

[Die Unterschenkel](#)

[Die Waden](#)

[Die Schienbeine](#)

[Die Venenklappen und der Blutkreislauf](#)

## [Die Fussknöchel und die Füße](#)

[Die Füße](#)

[Die Fußknöchel](#)

[Die Fersen](#)

[Die Zehen und die Fußnägel](#)

## [Schlussworte](#)

[Danksagung](#)

[Über den Autor](#)

[Anhang I: Download-Link](#)

[Anhang II: Vorher-Nachher-Betrachtung](#)

[Der Onlinekurs: Zurück zum Ursprung](#)

[Hinweis auf die weiteren Bücher](#)

# Copyright

## Wichtiger Hinweis

Die Inhalte des Buches dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Diagnose dar und sind kein Ersatz für ärztliche, medizinische, medikamentöse oder therapeutische Behandlung. Die dargestellten Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

### **eBook**

(1. Auflage Printversion Oktober 2022)

Erstauflage: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf –  
auch teilweise – nur mit Genehmigung des  
Verlages wiedergegeben werden.

Gesamtherstellung: Diana Schulz  
Textbearbeitung: Nina Kaiser  
Lektorat: Ruth Kalmund  
Autorenfoto: © Franziska Märkl  
Coverfoto: © Adobe Stock  
Covererstellung: Diana Schulz  
Illustration: © Peter Hermes Furian, Adobe Stock

ISBN (Printversion): 978-3-96442-049-7

ISBN (E-Book): 978-3-96442-050-3

[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

Für die Liebe zum Leben,  
die Liebe zu Dir

# Einleitung

## **Der Badman war's**

Ohne den Badman wäre mein Leben ganz anders verlaufen und schlussendlich auch Deines, wenn Du dieses Buch liest und das darin Enthaltene nutzt. Jetzt denkst Du vielleicht, der Badman ist ein Fantasiegeschöpf, etwas Schwarzes, Dunkles oder eine bestimmte Person aus meinen Träumen oder vielleicht auch jemand Reales. Nein. Der Badman war ein Mini, eines dieser kleinen englischen Autos, das mir mein Freund Tom geliehen hatte.

Mein Fiat 600 war wieder mal zerlegt und nicht fahrbar und so hatte Tom mir eben seinen abgefückten, braun gestrichenen und mit gelbem Batman-Zeichen versehenen alten Mini geliehen. Da der Badman Toms Winterauto war, konnte ich ihn im Sommer fahren.

Dankbar kam ich so zur Arbeit und auch sonst so ziemlich überall hin ... bis in dieser einen Nacht. Da hab ich ihn platt gemacht, den Badman. Morgens um Drei kam ich gerade aus der Boa, einer Disco in Stuttgart, und fuhr bei starkem Regen die Landstraße L1205 von Stuttgart-Möhringen nach Plieningen, um endlich nach Hause ins Bett zu kommen. Schnell war ich nicht unterwegs, das ging ja auch gar nicht mit dem Badman, dessen Lichtschalter nur durch einen Radiergummi in Funktion gehalten wurde, der komplett anders als ein normaler Mini, die ja normalerweise eine super Straßenlage haben, überhaupt nicht gut lag, da er ja höher, anstatt tiefer gelegt war und ziemlich fertige, abgefahrene Reifen hatte. Also fuhr ich, wie gesagt, nicht mal schnell, denn flott war er ja eh nicht, der Badman. Auch, wenn der Name etwas anderes suggerierte. Bis dann die Wasserplatte kam, da waren dann sogar die sechzig



Sachen zu viel. Plötzlich ohne Bodenkontakt, drehte er sich, der Badman, und rutschte quer, um sich dann, nach einem dreifachen Salto, im Acker wiederzufinden.

Ich? Ich war natürlich wieder einmal nicht angeschnallt, der Gurt ging ja eh nicht. Wie auch immer, es geschah, dass ich mich während des Überschlags plötzlich über dem Auto wahrnahm.

Ich schwebte also über dem ganzen Geschehen, beobachtete von oben und fand mich dann plötzlich stehend, neben dem jetzt noch kleineren Mini (ja das geht), wieder in meinem Körper. Wie ich aus dem Auto rauskam, dessen Türen verklemmt waren, dessen Scheiben zwar kaputt, aber noch im Rahmen saßen, dessen eingebeultes Dach mir wahrscheinlich den Schädel zerdrückt oder mich anders verletzt hätte, weiß ich bis heute nicht.

Tatsache ist, ich stand neben dem jetzt ›Plattman‹ und es regnete immer noch in Strömen. Da kam dann noch der Busfahrer, der mich anschiss, warum ich so doof sei, bei so einem Scheißwetter das Licht beim Fahren auszumachen (der Radiergummi hatte wohl seinen Job quittiert) und der Sanka, der mich zur Sicherheit ins Krankenhaus brachte, obwohl es mir selbst soweit ganz gut ging.

Das Wichtigste war jedoch mein Flug, mein ›Aus-dem-Auto-Sein‹ während des Überschlags, das von oben Wahrnehmen und der Frieden während der ganzen Situation. Das Verwundert-Sein und das eben auch gar nicht Verwundert-Sein, das damit einherging. Ich hatte gerade meine erste bewusste außerkörperliche Erfahrung (AKE) dieses Lebens erlebt.

Die zweite hatte ich dann mit meinem Motorrad, als ich einmal nicht über eine Verkehrsinsel kam, deren Schild fehlte, und die ich nicht gesehen hatte. Insgesamt probierte ich die Verformung von Materialien und mir selbst dreizehn Mal. Und zweimal davon eben mit AKE.

Das lässt Dich nicht los, bringt den Verstand an den Rand und Du beginnst zu hinterfragen: »Was bin ich überhaupt?

Ist das real, was ich jeden Tag erlebe, oder doch so etwas wie in Matrix? Was ist Körper, was ist Geist – oder was ist gar Seele?«

Gerade einmal einundzwanzig Jahre alt und notorisch pleite, übernahm dann trotzdem mein tägliches Überleben erst mal wieder und die Erlebnisse mussten noch einmal sieben Jahre warten, bis ich mich mit dem Thema Bewusstsein, Körper, Geist und Seele, AKE und luzidem Traum zu beschäftigen begann. Dazu gibt es noch einige weitere Geschichten, die ich Dir in diesem Buch erzählen werde. Am Anfang von allem jedoch stand der Badman, und die im Nachhinein gar nicht mehr so verhängnisvolle Fahrt im Regen.

Die Geschichte mit dem Badman war also meine erste große, bewusste Initiation in die Welt des Nicht-Greifbaren, Unfassbaren und Mystischen. Sie hat mein Leben für immer verändert und mir gezeigt, dass es so viel mehr gibt als das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Das Badman-Erlebnis hat mir einen ersten bewussten Zugang zu der multidimensionalen Welt verschafft, die für mich in meinem Leben und Arbeiten heute Selbstverständlichkeit ist. Ich hatte diesen Zugang auch als Kind, doch bewusst war er mir damals nicht. Und so war mein Abflug mit dem Badman wohl der wesentlichste Meilenstein auf meinem persönlichen Weg zurück zu meinem Ursprung.

Schon lange Zeit war in mir die Vision für dieses Buch gewachsen und ich bin voller Freude darüber, dass es nun in physischer Form geboren ist – und Du es in Deinen Händen hältst. Aus seinen Seiten sprechen meine ganze Liebe und meine vollkommene Gewissheit, dass auch Du wieder zu Deinem Ursprung zurückfinden kannst. Es bereitet mir große Freude, Dich in diesem Prozess zu begleiten und zu unterstützen.

*Willkommen auf Deinem ureigenen Weg zurück zu Dir selbst!*

### **Die Absicht hinter Zurück zum Ursprung**

*Zurück zum Ursprung* ist mein Angebot einer energetisch-spirituellen Hausapotheke für Dich. Es ist ein ›Erinnerungs-Coaching‹, denn Du trägst Deinen Ursprung ja immer in Dir und brauchst nur ein wenig Unterstützung, wieder in Kontakt mit ihm zu kommen. Unterstützt wirst Du dabei nicht nur von mir, sondern auch von Deinem Unterbewusstsein und Deinem Zellbewusstsein, die immer bestrebt sind, in den höchstmöglichen Schwingungszustand zu gehen.

Dieses Buch soll ein Erlebnis für Dich sein, keine trockene Wissensvermittlung. Du wirst merken, dass allein durch das Lesen schon viel geschieht – es ist diese Kombination aus Energetik und Verstehen, die dann pure Magie bewirkt und wahre Wunder geschehen lässt!

Bei *Zurück zum Ursprung* geht es darum, Dich auf Dich selbst zuzubewegen, wieder bei Dir in Deiner Schöpferkraft anzukommen, Dich in Deiner Großartigkeit zu erkennen und Dich von den negativen Emotionen zu befreien, die eben genau das verhindern. Ganz selbstverständlich wirst Du dann Deine Talente erkennen, Deinen Dir ganz eigenen Platz in der Welt einnehmen und Dein Leben selbstständig und autark gestalten – in dem sicheren Wissen, dass Du durch Dich und Dein Bewusstsein etwas entstehen lassen kannst. Dadurch geht es nicht nur Dir selbst viel besser, Deine Transformation wirkt sich auch positiv auf Dein Umfeld aus, weil Du Deinen Beitrag zum großen Ganzen leistest und das Besondere beisteuerst, das nur Du geben

kannst. Jeder Schritt, den Du Dir selbst näherkommst, ist ein Geschenk für die Menschen, mit denen Du in Berührung bist, allen voran Deine Familie, Dein Liebster oder Deine Liebste, Deine Kinder und Deine Freunde.

### **Was Dich in diesem Buch erwartet**

Zunächst einmal werde ich mich Dir vorstellen. Du sollst wissen, wer ich bin und was ich damit meine, wenn ich von mir als Künstler und Intuitive spreche. Ich nehme Dich außerdem ein Stück in meine Lebensgeschichte mit hinein und teile meine bedeutendsten Wendepunkte und Initiationen mit Dir. Im Anschluss werde ich Dir Tipps und Hinweise geben, wie Du dieses Buch am besten benutzt und Dir erklären, wie Du Dich mit dem Bewusstseinsfeld von *Zurück zum Ursprung* verbindest. Des Weiteren werde ich Dich mit einigen grundlegenden Konzepten und Begriffen vertraut machen.

Damit bist Du dann bereit und bestens darauf vorbereitet, Dich mit dem zentralen Inhalt dieses Buches auseinanderzusetzen: dem Zusammenhang von Muskel-Skelett-Apparat und negativen Emotionen. Wir werden uns zusammen Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Becken, Schultern, Arme und Beine anschauen und erkennen, wie die physischen Strukturen, unsere Emotionen und unsere Energetik sich gegenseitig beeinflussen. Es bleibt jedoch nicht bei der reinen Wissensvermittlung. Du bekommst auch viele Anregungen, Tipps und Übungen, die Dich auf dem Weg zurück zu Dir unterstützen.

In diesem ersten Band von *Zurück zum Ursprung* geht es um unseren Muskel-Skelett-Apparat. Die beiden weiteren großen Themenbereiche, die Organebene und die Energetik, findest Du dann in Band 2 und 3 dieser Trilogie.

Warum die Gliederung in diese drei Bereiche und die von mir festgelegte Reihenfolge der Auseinandersetzung so wesentlich sind, erfährst Du in Kürze im Bereich Impulse und Anregungen für den Umgang mit diesem Buch.

Ich werde Dir im Verlauf dieses Buches noch etliche weitere Begebenheiten aus meinem Leben schildern, die, wie die Geschichte mit dem Badman, sehr wegweisend für mich waren. Sie sollen Dich dazu inspirieren, Deine eigene Geschichte zu erkennen, Dich in die Transformation zu wagen und die Inhalte von *Zurück zum Ursprung* so auch in Deinem eigenen Erleben auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Ich empfehle Dir an dieser Stelle schon einmal: Besorge Dir einen Block oder ein Heft, damit Du Dir Notizen machen kannst, oder schreibe einfach hier in das Buch hinein, wenn Du die Papierversion in den Händen hältst. Es ist ja ein Arbeits- (ups, das klingt zu schwer!) oder besser gesagt ein Spielbuch. Es ist sehr unterstützend im Prozess Deiner Transformation, wichtige Wissens-Elemente, Aha-Momente und Erfahrungen aufzuschreiben. Und am Ende kannst Du Deine Reise zu Deinem Ursprung nachlesen und ein noch besseres Gefühl dafür bekommen, wie sehr Du Dich verändert hast und wie viel sich in Deinem Leben gewandelt hat.

Im Anhang findest Du auch eine Vorher-Nachher-Betrachtung, die Dich darin unterstützen kann, all die sich ergebenden Veränderungen bewusst nachzuvollziehen. Fülle die Tabelle zum ersten Mal aus, bevor Du mit Kapitel 1 beginnst - und ein weiteres Mal ein paar Wochen, nachdem Du mit dem Buch fertig bist.

**Heiler, Künstler, Lebensfreund**

Ja, wer bin ich eigentlich? Ich bin Andreas. In erster Linie sehe ich mich nicht als Heiler, sondern als Künstler. Ich bin Schöpfer, und das auf sehr vielfältige Weise – sei es in der Planung und Gestaltung von Häusern, im Restaurieren, Designen und Bauen von Möbeln und Motorrädern, im Improvisieren von Songs, im Finden von berührenden Fotomotiven, im Schreiben von Büchern und Sketchen oder eben auch im Modulieren und Bewegen feinstofflicher Energien, Realitäten und Bewusstseinsfelder.

Der Mensch selbst ist eh ein Künstler, nur sieht er sich meist nicht so, weil er oft das Gefühl hat, gelebt zu werden und nicht durch sich selbst lebt. In anderen Kulturen steht das Wort Mensch für das Wort Künstler – malen wir doch alle ein Bild des Lebens tief in uns drinnen und bringen davon immer Aspekte in das äußere Leben hinein. Ob diese dann positiv oder negativ sind, ist im ersten Moment gar nicht mal so wichtig. An einer Harmonisierung von auch negativen Momenten und Ausdrücken können wir jederzeit arbeiten und auch dann tiefen Frieden in uns finden. Was letztlich entsteht, liegt im Herzen des Einzelnen. Und daran arbeiten wir hier mit diesem Buch.

Der Aspekt von mir, zu dem meine spirituell-heilerische Arbeit, meine Onlinekurse, meine App *One-Minute-Transformation* und ganz besonders auch dieses Buch gehören, lässt sich am treffendsten durch den Begriff ›Intuitive‹ beschreiben.

Auch in meiner Tätigkeit als Intuitive sehe ich mich als Künstler und Schöpfer – und als bewussten Träumer. Als Künstler, der sein Lebensbild malt, der mit Energie, Bildern, Kreativität und Vorstellung arbeitet und in der Lage ist, diese durch sein SEIN so zu verkörpern, dass hieraus etwas Neues entsteht. Ich nehme Informationen von den Menschen, mit denen ich arbeite, auf, und gebe sie energetisch verändert und angereichert mit Lösungen wieder frei ins Feld zurück. Du kannst Dir das so vorstellen,

als würde ich ein Bild vervollständigen, indem ich Puzzleteilchen hinzufüge.

Ich kann fühlen, was andere fühlen. Anfangs konnte ich nicht verstehen, was mit mir los war, wenn ich einfach nicht bei mir bleiben konnte, wenn es jemand anderem schlecht ging. Ohne es zu beabsichtigen, bin ich voll in die Energie mit eingetaucht und habe die Emotionen des anderen als meine eigenen angenommen. Oft habe ich nicht nur das Sichtbare, Ausgesprochene gespürt, sondern auch das nicht Kommunizierte - und damit ging es mir nicht immer gut. Heute weiß ich, was es bedeutet, Empath zu sein, nutze diese Gabe gezielt für meine Arbeit und kann im Alltag gut damit umgehen.

Mein Weg zum Intuitive fing damit an, dass ich begann, energetische Strukturen zu sehen - das, was ich heute als Matrix oder Blaupause bezeichne. So kann ich in die verschiedenen feinstofflichen Schichten einer Person, beispielsweise in die Ebene der Knochen oder der Gewebeschichten, hineinschauen, -hören und -fühlen, und nach Belieben hinein- oder auch herauszoomen. Gleichzeitig erfühle oder sehe ich die karmischen, inkarnativen und familiären Muster, die ein Problem im Platz halten können, und die Emotionen, die noch im Bewusstsein verankert sind und dadurch ein Weiterkommen oder Gesunden verhindern.

Mit vollkommener Offenheit und ohne das, was passiert, kontrollieren zu wollen, lasse ich mir zeigen, wo Problem und Lösung sind, und folge dabei ausschließlich meinem Gefühl. Ich denke nicht über das nach, was ich mit meinen Sinnen wahrnehme. Ich spüre einfach in die Lösungen hinein und in die Veränderungen zum Positiven, die der Andere dann auch erlebt. Meist sehe ich dann seine Matrix, manchmal kommen Geräusche dazu. Hin und wieder rieche oder schmecke ich auch etwas.

Matrixarbeit hat nichts mit Denken zu tun, sie ist präkognitiv und meines Erachtens ein Teil der

menschlichen Natur, zu dem jeder Zugang hat. Da viele Menschen gegenwärtig jedoch so weit entfernt von sich selbst sind, ist jemand, der sehr sensitiv und hochempathisch ist, zu etwas Besonderem geworden.

Wenn ich Matrixarbeit mache, greife ich mit meinen Händen in die Blaupause einer Person hinein. Für mich fühlt sich das an, als würde ich etwas Festes berühren und behandeln. Insbesondere im Bereich der Rekonstruktion nach Verletzungen oder Operationen - das ist der Bereich, auf den ich mich anfangs spezialisiert hatte - ist das wie ein energetisches Sezieren und wieder neu Zusammenbauen, mithilfe entsprechender Impulse an die Matrix, sich in der bestmöglichen Form wieder zusammenzufügen. Das ist ein wenig wie das Auseinanderbauen und wieder Zusammensetzen von Legosteinen. Dabei kontrolliere ich nicht, was meine Hände tun, sondern folge der Führung meines Körpers. Oft sieht das dann so aus, als würde ich etwas einrenken oder herumschieben.

Viele der Dinge, die ich heute mache und weiß, habe ich nicht über Nacht gelernt oder >gedownloadet<, sondern sie haben sich mir durch Experimentieren und Reflektieren erschlossen. Ich bekomme Lösungen in mein Bewusstsein, die sind so einfach, dass ich selber niemals draufgekommen wäre, überhaupt nur einen Gedanken daran zu verwenden, ob das funktionieren könnte.

Ein weiteres Phänomen, das mit meiner Intuition einhergeht, ist, dass ich das Potenzial anderer Menschen fühle und oft sehr genau weiß, was ihre optimale Ausdrucksweise im Leben wäre.

Als Intuitive befindet sich meine Gehirnfrequenz verstärkt im Bereich der Theta- und Deltawellen, was bedeutet, dass ich stark mit meinem Unterbewusstsein, aber auch dem kollektiven Unterbewusstsein verbunden bin. Für mich kann dies zeitweise sehr belastend und erschöpfend sein, wenn die Welt durch sehr schmerzhaftes Zeiten oder Krisen geht,



und es erfordert dann eine sehr gute ›Energiehygiene‹ von mir. Dazu später mehr.

### **Meine Arbeit mit multidimensionalen Sound-Codes**

Meine Stimme bringt den Zuhörer in den Bereich der Theta- und Delta-Gehirnwellen und damit in eine Art Trance. In erster Linie jedoch ist meine Stimme ein Toröffner in andere Dimensionen und Bewusstseinsfelder. Du kannst es Dir so vorstellen, dass Du zum Öffnen eines Tores einen bestimmten Frequenz-Code brauchst. Meiner Intuition folgend erzeuge ich mit meiner Stimme diesen Code, diese Frequenz, und schliesse damit das Tor auf. Das ist für mich ganz leicht und passiert ohne jede Anstrengung. So wird der Zugang zu anderen Bewusstseinsfeldern und Realitäten möglich, in denen Lösungen und die Möglichkeit der Heilung zur Verfügung stehen.

Man könnte auch sagen, dass meine Stimme und meine Sprache Frequenzbereiche aktiviert, in denen Phänomene wie Heilung oder Erkenntnis möglich sind. Die Codes, in denen ich spreche, singe oder Geräusche erzeuge, während ich mich dazu bewege, hören sich an wie Wörter oder Sätze einer Art Seelensprache, wie sie schon die alten Druiden verwendet haben und Ähnliches auch heute noch bei Naturvölkern im Schamanengesang praktiziert wird. Das passiert einfach, ich steuere es nicht bewusst. Ich mache das, was gerade in der jeweiligen Situation notwendig ist, um den gewünschten Zustand, beispielsweise den der Ganzheit, zu verkörpern, indem ich ihn vertone. Diese ›Sprache‹ habe ich schon als dreijähriges Kind gesprochen.

Gleichzeitig hilft die Stimme mit ihren Frequenzen, verklebte Strukturen zu lösen. Wenn also alte, negative Emotionen noch Körper und Bewusstsein belasten, werden

sie durch den Ton entkoppelt. Dieser Effekt meiner Stimme ist eine physische Einwirkung. Gepaart mit der Liebe zum Leben und zu den Menschen, entsteht so ein kraftvolles Werkzeug, das weit über das kognitive Verstehen hinausgeht.

Wenn all das für Dich nicht so ganz leicht vorstellbar und nachvollziehbar ist, denk nicht zu viel darüber nach. Mache einfach Deine Erfahrungen mit mir und meiner Arbeit und schaue, was sich für Dich an Neuem, Positivem in Deinem Leben auftut. Mir ist wichtig, Dir zu sagen, dass ich nicht mehr oder weniger besonders bin und sein möchte als Du. Das, was ich tue, ist außergewöhnlich, aber auch nur deshalb, weil wir in einer Welt leben, in der die meisten Menschen keinen oder nur wenig Zugang zu ihrer Intuition und ihren erweiterten Sinnen haben. Ich vergleiche das immer so: Wenn die meisten Menschen ca. 2 Prozent ihres Bewusstseins über den Tag hinweg nutzen, sind es bei mir eben 2,2 Prozent. Nicht wirklich viel Unterschied.

Besonders gut gefällt mir übrigens, wie die Sängerin Lara Fabian über den Zusammenhang von Gefühlen und Sprache spricht. In meinen eigenen Worten ausgedrückt sagt sie, dass es in ihren Augen egal ist, welche Sprache man spricht, solange die Emotionen, die zum Ausdruck gebracht werden, ehrlich und authentisch sind, denn Emotionen sprechen ihre eigene Sprache und die Wahrheit authentisch gelebter Emotion wird in jeder Sprache verstanden. So ist es auch mit meiner Seelensprache - sie bringt Schwingungen, Frequenzen, Zustände, Emotionen zum Ausdruck, ohne dass es nötig ist, die Worte zu verstehen. Hier liegt ja gerade der Unterschied. Der Verstand, der verstehen will, darf jetzt einfach mal Pause haben, still sein. Und dann kommt wieder mehr Seele ins Leben. Die Seele freut sich über Harmonie, Liebe und Mitgefühl und weiß um ihre Vollständigkeit und Verbindung zu allem Leben.

## **Von Einzelsitzungen zur themenbezogenen Feldarbeit**

Bis vor wenigen Jahren habe ich fast ausschließlich Einzelsitzungen gegeben. Heute mache ich keine Individualarbeit mehr, sondern arbeite nur noch mit Gruppen, beispielsweise im Zuge meiner Onlinekurse. Ich fühle mich dabei in das Kollektivbewusstsein der Gruppe ein und lese es aus. Dabei frage ich ab, welche Lösung für die Thematik, an der wir gerade arbeiten, gebraucht wird. Anschließend ›knete‹ ich das Bewusstseinsfeld durch - wer mich schon einmal in einem Video gesehen hat, weiß was ich meine - und lade mit teils raumgreifenden Bewegungen neue Informationen hinein. Ich begeben mich in den energetischen Zustand der Lösung - und spiegle sie als Information, als Frequenz, nach außen. Damit bin ich die lebendige Verkörperung und Vertonung der Lösung, deren Information der Freiheit und Heilung der Einzelne dann für sich frei übernehmen und integrieren kann. Das Unterbewusstsein jedes Teilnehmers oder auch Deines als Leser kann dann auf das zugreifen und das auswählen, was individuell gebraucht wird. Dabei ist es egal, ob eine Session live stattfindet oder eine Person mit einem bereits aufgezeichneten Video arbeitet. Ein Grund, warum ich so großen Erfolg mit meiner Arbeit habe, liegt mit Sicherheit daran, dass ich in mir keinerlei Beschränkungen trage, in Bezug auf das, was mit Energiearbeit möglich ist.

Die Arbeit mit einer Gruppe und zukünftigen Zuschauern ist schonender und damit leichter für mich, weil ich nicht direkt mit dem Feld einer Einzelperson interagieren muss, deren Themen dann von mir wieder aus meinem Feld geklärt werden müssen.

## **Die Kraft des Herzens und der Sexualenergie**

In meinem Wirken lasse ich mich von den intuitiv empfangenen Informationen leiten und setze die Absicht der Ganzheit und Heilung über die Kraft des Herzens um, indem ich mich hingeebe und einlasse, ohne den Prozess aus dem Willen heraus zu steuern. Das elektromagnetische Feld unseres Herzens ist laut HeartMath Institute etwa fünftausend Mal stärker als das unseres Gehirns und damit unseres Verstandes und Willens.

Diese Kraft des Herzens verstarke ich noch, indem ich mich bewusst mit dem Sexualzentrum und damit der Sexualenergie, unserer schöpferischen Lebensenergie, dem Ki, CHI, Prana, verbinde. Diese Sexualenergie ziehe ich über das Herz nach oben und gebe sie dann über die Stimmbänder nach außen. Und nun können wir sagen, dass dieser 5.000er Effekt des Herzens noch mal tausendfach verstärkt ist.

## **Ein gutes Energiemanagement ist essenziell**

In der Vergangenheit habe ich alles gefühlt, auch die Schmerzen derjenigen Person, die im Supermarkt an der Kasse hinter oder vor mir stand. Im Laufe der Zeit habe ich dann immer mehr gelernt, bei mir selbst bleiben zu können. Da ich so viel und intensiv spüre, ist es essenziell für mich, Pausen und genügend Zeit mit mir selbst zu haben. So kann ich mein Gefühl für mich selbst erhalten oder wiederherstellen und fühle nicht ständig jeden Menschen, der mir begegnet - oder auch das kollektive Schmerzbewusstsein.

Daher brauche ich für den Erhalt meiner Resilienz die Möglichkeit des Rückzugs, um wieder zu mir zu finden und meine Batterien aufzuladen. Da will ich mit niemandem etwas zu tun haben und einfach nur mein Ding machen mit

dem, was mir eben gerade guttut. Genauso essenziell ist es für mich, meine Kreativität und mein Künstler-Sein leben zu können, indem ich Motorräder baue oder restauriere oder an meinen Oldtimern rumschraube, schreibe, musiziere oder mir Bühnenstücke ausdenke. Und, was es für mein Wohlbefinden absolut braucht, ist das Spüren meiner Verbundenheit zu meinem Körper, beispielsweise beim Sport oder bei einem Spaziergang in der Natur.

Eine weitere ›Zutat‹ in meiner Energiehygiene ist das bewusste Filtern und Entscheiden, welche Informationen, Nachrichten, Kanäle ich in mich hineinlasse. Was tut mir gut? Was zieht meine Energie ab? Dies sind Entscheidungskriterien für mich, die ich auch Dir sehr ans Herz legen möchte. Natürlich ist es wichtig, vor der Realität nicht die Augen zu verschließen. Die Frage ist jedoch, was ist die Realität und die Wahrheit und wie kann ich so für mich sorgen, dass ich meine Aufgabe hier auf der Erde erfüllen kann? Denn nur dann, wenn ich selbst mit Energie und hoher Schwingung gefüllt bin, kann ich auch bereichernd und unterstützend für andere da sein.

Da unser Darm dafür zuständig ist, nicht nur unser Essen, sondern auch unsere Eindrücke zu verdauen, ist es äußerst hilfreich für die Energiehygiene, auf eine sehr gute, ausgewogene Ernährung zu achten. So lege ich Wert auf leicht verdauliche Nahrungsmittel, die nicht entzündungsfördernd sind. Etwas, das ich Dir auch ans Herz legen möchte.

## **Impulse und Anregungen für den Umgang mit diesem Buch**

## **Wichtig! Eins nach dem anderen**

Dies hier ist der erste Band der Trilogie *Zurück zum Ursprung*. Ich habe *Zurück zum Ursprung* mit sehr viel Bedacht in den Dreischritt Muskel-Skelett-Apparat - Organe - Energetik gegliedert, da diese Bereiche aufeinander aufbauen. Es ist fundamental wichtig, dass Du die Bücher in dieser Reihenfolge durchgehst. Hierdurch bekommst Du die beste Unterstützung und gleichzeitig stellst Du sicher, dass Du Dir nicht selbst schadest.

Band 1, den Du hier in Händen hältst, beschäftigt sich mit dem Muskel-Skelett-Apparat, d. h. Deiner Wirbelsäule sowie Deinen Schultern, Armen, Händen, Hüften, Beinen und Füßen. Nicht nur ist es von großer Wichtigkeit, die drei großen Bereiche in der beschriebenen Reihenfolge zu lesen, sondern ebenso, den jeweiligen Band Kapitel für Kapitel durchzugehen, da auch diese energetisch aufeinander aufbauen. Die vorgegebene Anordnung hat ihren Sinn, den ich Dir im Folgenden erklären werde:

Als erstes müssen wir dafür sorgen, dass die Struktur, die unseren Energiefluss am meisten beeinflusst, nämlich unsere Wirbelsäule, frei von emotional und durch Glaubensmuster belasteten Spannungen und die dadurch auftretenden Verschiebungen ist, damit Energie überhaupt frei im Körper fließen kann.

Wenn unsere Muskulatur aufgrund alter, negativer Emotionen verspannt ist, verschiebt sich dadurch unser gesamtes Muskel-Skelett-System. Indem wir den Muskel-Skelett-Apparat emotional entlasten, kommt damit unser gesamter Körper wieder in die Entspannung. Wir sorgen also zunächst dafür, dass der Energiefluss nicht mehr durch negative Emotionen und Glaubensmuster behindert wird.

Im zweiten Schritt können wir dann die Organe von negativen Emotionen befreien und energetisch ausgleichen, damit die Energie auch in ihnen wieder

ungehindert fließen kann. Sind alle Organe energetisch frei, kann die Lebensenergie jede Zelle erreichen und wir können uns mit der dritten Ebene, der Energetik, befassen – den Meridianen, Nadis und Chakren.

Achtest Du nicht auf die Reihenfolge Muskel-Skelett-Apparat – Organe – Energetik, kann es passieren, dass Du einen Energiestau in Deinen Organen erzeugst und dadurch mehr Schaden als Nutzen anrichtest.

Viele Menschen fragen mich, warum ich nicht als erstes das Energiesystem öffne. Der Grund hierfür liegt darin, dass es zu Schädigungen im System kommen kann, wenn auf den beiden ersten Ebenen, dem Muskel-Skelett-Apparat und den Organen, Blockaden vorhanden sind.

Auch, wenn Dir nur das Knie wehtut, beginne trotzdem mit dem ersten Kapitel zur Halswirbelsäule und geh *Zurück zum Ursprung* in seiner Gesamtheit Schritt für Schritt durch. Alles in uns hängt mit allem zusammen. Wir sind ein komplexes System und es gibt in unserem Körper keine isolierten Phänomene. Tut Dir etwas weh, steckt meist mehr dahinter als das, was an der Oberfläche sichtbar wird. Oft befindet sich die Ursache für ein Symptom an ganz anderer Stelle als der Schmerz.

Mit *Zurück zum Ursprung* bist Du auf einer Reise zu Dir selbst, die ihre Zeit braucht. Hier geht es um Heil-Werden, nicht um ein schnelles Beseitigen von Beschwerden. Nachdem Du einmal *Zurück zum Ursprung* komplett durchgegangen bist, kannst Du gerne nach Belieben einzelne Themen auswählen, die gerade für Dich aktuell sind, da Du dann über alle Informationen aus dem Feld von *Zurück zum Ursprung* verfügst.

Lass Dir zwischen dem Lesen der einzelnen Kapitel, die Dich selbst in Deinem Alltag und im Umgang mit Deinem Körper betreffen, jeweils etwas Zeit, damit Dein System die entstandenen Veränderungen integrieren kann. Und: Vertiefe Dich nur in den Momenten in die Themen dieses Buches, in denen Du Dich dazu hingezogen fühlst und es