

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert«

Albert Einstein

»Jeder Gedanke ist Saat«

Ephides

Fünf-Körper Forschung

DR. MED.
ISABELLA MAIER*

Fünf-Körper Forschung

DR. MED. ISABELLA MAIER*

Experimente zur Erforschung der Ursache von Erkrankungen, die die Wissenschaft bisher nicht erklären kann.

Der Raum in dem ich sitze ist voller Wasser - denn Luft enthält Wasser und trotzdem kann ich das Wasser nicht sehen. Auch der Eiswürfel ist voller Wasser und trotzdem kann ich das Wasser nicht sehen.

Hat der Mensch vielleicht mehrere Körper? Könnte vielleicht hier die Ursache zu suchen sein für eine Reihe von bisher nicht erklärbaren Krankheiten?

fest - flüssig - gasförmig - feinstofflich - geistig

Die Gedanken, die zu diesen Experimenten führten, stammen aus jahrtausendealten Philosophien, die bisher von der Wissenschaft und der Medizin nicht berücksichtigt wurden.

DISSOZIATION

Prof. Dr. med. Joachim Bauer schreibt in seinem Buch: "Das Gedächtnis des Körpers" (Seite 180ff):

"Er sei von sich und seinem Körper getrennt gewesen"

"Er habe sich wie von außen erlebt" - "Er sei geschwebt"

Da es sich hier also um ein Sich-Entfernen eines Teils der Seele geht und da "Trennung" im Lateinischen "dissociatio" heißt, entstand der medizinische Fachausdruck der "Dissoziation". Die Dissoziation ist ein psychischer und neurobiologischer Schutzmechanismus. Ziel der Dissoziation ist die Verminderung beziehungsweise Ausschaltung von seelischem und körperlichem Schmerz.

Im wissenschaftlichen Fachausdruck nennt sich der Zustand, der im Bericht beschrieben wird: Dissoziation. Wirklich erklären kann die Wissenschaft aber nicht welche Vorgänge bei der Dissoziation stattfinden. Vielleicht gibt der Forschungsbericht auf den folgenden Seiten hierfür einen Gedankenanstoß.

FORSCHUNGSBERICHT

Bei meiner Arbeit als Ärztin in der Psychiatrie fragte ich mich immer wieder, was wohl die Ursache der Psychose - der Schizophrenie - sein könnte? Bis heute ist die Wissenschaft bei der Beantwortung dieser Frage noch keinen Schritt weiter gekommen!

In der Yogaschule, die ich besuchte, und in der Waldorfschule, in die meine Kinder gingen, hörte ich davon, dass der Mensch mehrere Körper haben solle. Außer dem feststofflichen Körper, den man anfassen kann, solle er noch eine Reihe feinstofflicher und geistiger Körper haben. Wie im Eiswürfel überall Wasser enthalten ist, ohne, dass man es sehen kann, sollen diese feinstofflichen und geistigen Körper im grobstofflichen Körper enthalten sein. Es seien mehrere. Diese Körper seien wie eine Matritze im grobstofflichen Körper. Jeder feinstoffliche und geistige Körper würde ein wenig weiter über den festen Körper herausstehen.

Es gäbe - wenn auch sehr selten - Menschen, die diese Körper sehen könnten.

In einem dieser Körper seien die Energie, die Sinne und das Fühlen = der Energiekörper. Im nächsten die Emotionen = der Emotionkörper, im darauffolgenden der Verstand = der Mentalkörper und im letzten das Geistige = der Causalkörper.

Das klang zunächst sehr seltsam für mich.

Je öfter ich mich fragte, was wohl die Ursache für die Psychose sein könne, um so öfter fielen mir diese merkwürdigen Geschichten über die verschiedenen feinstofflichen Körper ein. Einmal, während ich meditierte und mir vorher mal wieder diese Frage durch den Kopf gegangen war, hatte ich plötzlich ein inneres Bild vor mir, wie bei einem Menschen diese Körper nach oben und zur Seite weggingen. Ich sah innerlich einen meiner Patienten vor mir mit einem feinstofflichen Körper, der weit über ihm hing. In meinem inneren Bild bei der Meditation hatte ich im Bauch des Patienten eine riesen Wut gesehen, so groß, dass er selber Angst davor hatte und deshalb mit seinem feinstofflichen Körper aus dem grobstofflichen Körper herausgegangen war.

Danach bekam ich das inzwischen vergriffene Buch "Heilung beginnt im Unsichtbaren" geschenkt.

Eine französische Ärztin beschreibt, wie sie nach dem Tod der Mutter, die sie auf der Intensivstation betreut hatte, das Gefühl bekam: da muss es doch noch etwas geben. Auf ihrer Suche gelangte sie zu Toni Agpaoa, einem bekannten philippinischen Heiler. Dort lernte sie den feinstofflichen Körper zu fühlen und damit zu therapieren.

Sie berichtete in ihrem Buch unter vielen anderen Fallbeispielen von einer Frau, die einen Unfall hatte, bei dem sich ihr Auto mehrfach überschlug. Sie sei unverletzt gewesen. Sie habe immer das Bedürfnis gehabt, mit dem Kopf auf dem Boden zu sein, so dass sie nicht in der Lage gewesen sei, richtig laufen zu können. Zahlreiche neurologische Untersuchungen hätten kein Ergebnis gebracht.

Diese Ärztin hätte beim Abtasten gefühlt, dass der feinstoffliche Körper bei den Schleuderungen aus dem grobstofflichen Körper herausgeschleudert wurde und kopfüber wieder im grobstofflichen Körper gelandet war. Sie berichtete, sie hätte den feinstofflichen Körper herausgenommen und ihn wieder richtig - den feinstofflichen Kopf zum grobstofflichen Kopf - hineingesetzt. Die Problematik der Frau sei gelöst gewesen.

Die französische Ärztin sprach nur von einem feinstofflichen Körper und berichtete vorwiegend von äußeren Einwirkungen, die zur Verschiebung des feinstofflichen Körpers führten.

Sie schilderte auch, dass der feinstoffliche Körper wie zerrissen sein könne und zum Teil rechts, zum Teil links neben dem Körper sein könne. Ich bekam noch mehrere Bücher, in denen ich Hinweise fand.

Ich beobachtete die Patienten und achtete auf "zufällige" Aussagen von ihnen. Immer mehr betrachtete ich diese Gedanken als eine eventuelle Erklärungsmöglichkeit für viele Krankheiten.

Nach manchen Sätzen aus Büchern und einigen Sätzen von Patienten, ebenso aufgrund von Bewegungen, die Patienten nach

der Einnahme von Neuroleptika machten - scheinbar zufällig, aber übereinstimmend - vermute ich, dass einer der feinstofflichen Körper bei der Psychose aus dem grobstofflichen Körper am Genick austritt. Es fielen unter anderen auch Sätze wie: amputiert Ihr mir eigentlich mit Euren Tropfen meine Seele am Genick? - oder: wenn ihr mir Eure Tropfen gebt, fühlt es sich so an, als ob Ihr mir eine Eisenklammer ins Genick setzt.

Das erste "Experiment" machte ich an einem Abend. Die Aufnahmeärztin des Krankenhauses brachte mir gerade am Feierabend einen jungen Mann in schwerster Katatonie auf die Station. Die Katatonie ist eine besondere Form der Schizophrenie. Der Patient ist bewegungslos wie ein Stein. Die Behandlung der Katatonie kann Wochen oder sogar Monate dauern. Die Katatonie ist ein gefährlicher Zustand, kann zu hohem Fieber führen und im Extremfall tödlich verlaufen.

Der Patient hatte bereits vom "normalen" Krankenhaus eine Magensonde und einen Dauerkatheter erhalten, bevor er zu uns kam. Ich wußte, dass ich diesem jungen Mann jetzt ein hochpotentes Neuroleptikum spritzen mußte. Hochpotente Neuroleptika verursachen häufig Nebenwirkungen, die nicht rückgängig zu machen sind. Das widerstrebte mir.

Ich setzte mich an diesem Abend bis Mitternacht neben den jungen Mann und legte ihm eine Hand auf die Bettdecke über seinem Bauch. Ich forderte ihn wiederholt dazu auf, unter meine Hand und damit wieder in sich selber zurück zu kommen.

Erklärte ihm, dass er mit einem Teil seines Körpers aus seinem Körper nach oben ausgestiegen wäre. Bereitetete ihn darauf vor,

dass er wahrscheinlich in seinem Bauch eine riesengroße Wut fühlen würde, wenn er wieder in seinen Körper hineinkäme. Möglicherweise könnte die Wut so groß sein, dass er das Gefühl haben könnte, am liebsten jemanden totschiessen zu wollen, er davor aber nicht erschrecken sollte und dass wir das gemeinsam aufarbeiten könnten, wenn er wieder in sich zurückgekommen sei.

Ich wußte nicht, ob der junge Mann mich überhaupt hören konnte. Er lag bewegungslos wie ein Stein. Nach etwa zwei Stunden fragte ich ihn, ob er möchte, dass ich gehe. Ich glaubte, in seinen Augen eine Andeutung einer verneinenden Bewegung zu erkennen. Da ich mir nicht sicher war, stellte ich die Gegenfrage: ob ich noch bleiben sollte. Jetzt kam eine kleine bejahende Bewegung. So blieb ich noch einmal zwei Stunden. Gegen Mitternacht erklärte ich ihm, dass ich jetzt nach Hause ginge, morgen früh aber wiederkäme und wir dann weiter arbeiten würden.

Erst am nächsten Morgen machte ich mir Gedanken über das, was ich am Vorabend gemacht hatte. Wie sollte ich meinem Oberarzt erklären, dass ich diesem Patienten nicht ein hochpotentes Neuroleptikum gespritzt hatte. Auch die Sorge um den Patienten beunruhigte mich plötzlich. Wie konnte ich nur einen Patienten in solch einer lebensgefährlichen Situation ohne Medikamente lassen?

Bekommen schloß ich die Stationstüre auf mit dem Vorsatz, sofort ins Akutzimmer zu eilen, um nach diesem Patienten zu schauen - auf das Schlimmste gefaßt. Doch das war nicht nötig. Der junge Mann stand schon hinter der Stationstüre. Er hatte auf mich gewartet. Er hatte keine Sonde und keinen Katheter mehr.

Er hatte schon geduscht, sich frisch angezogen und hatte bereits gefrühstückt. Er streckte mir die Hand entgegen und sagte: vielen Dank für Ihre Hilfe. Da ich nicht wußte, ob er mich am Abend zuvor überhaupt gehört hatte, fragte ich ihn: welche Hilfe. Er antwortete: ich habe doch eine Leiter gebraucht, um wieder in mich herunter zu kommen.

Später erzählte er mir, dass er mich etwa sechsmal lauter gehört habe als normal, aber er hätte sich überhaupt nicht bewegen können. Verständlich, wenn man sich vorstellt, dass der Energiekörper außerhalb seines grobstofflichen Körpers war. Im Energiekörper ist auch das Hören. Es fehlte der Puffer des grobstofflichen Körpers. Wir arbeiteten dann gemeinsam seinen heftigen Hass; auf seinen vordergründig so frömmelnden Vater auf. Der Konflikt bestand darin, dass er den Vater ja einerseits liebte, andererseits ihn aber am liebsten vor Wut, Hass und Enttäuschung hätte erschlagen können.

Krank macht die verdrängte Wut, der Hass auf die gehassten, frustrierenden, versagenden Aspekte geliebter Menschen, die man nicht spüren möchte um sich ein gutes Bild des anderen zu erhalten und die deshalb "abgespalten" und "verschoben" wird.

"Wut festhalten ist wie Gift trinken und darauf warten, dass der Andere stirbt." Zitat Buddha.

Insgesamt hatte ich die Möglichkeit, in meiner Krankenhauszeit mit einigen Patienten ähnliche Erfahrungen zu machen.

Eine Frau wurde sehr schnell wieder gesund, obwohl sie schwer erkrankt war. Auch sie war zeitenweise kataton. Die Starre löste

sich einige Male für kurze Zeit. Dann hüpfte sie laut schreiend durchs Zimmer und fühlte sich vom Teufel verfolgt. Sie konnte sehr schnell erkennen, dass sie einerseits ihren Mann sehr liebte, ihn andererseits aber am liebsten erschlagen hätte, da sie seiner wegen ihre Karriere als Sängerin nicht verfolgen konnte. Sie verstand auch sofort, was ich meinte, als ich ihr sagte, sie solle wieder in sich hinein kommen.

Bei einer anderen jungen Frau brauchte ich auch wieder über vier Stunden, bis ich plötzlich unter meiner Hand auf ihrem Bauch etwas spürte. Es war, als ob unter meiner Hand "etwas" in ihren Körper rutschte. Augenblicke später setzte sie sich auf, schaute mich an und fragte mich: gell, ich bin gerade verrückt gewesen? Mit ihr arbeitete ich den sexuellen Missbrauch durch ihren Vater auf.

Eine andere junge Frau war "außer sich". Sie hatte mehrere Abtreibungen, fühlte sich als Kindsmörderin und erwartete jetzt die Todesstrafe. "Ich habe doch nichts anderes verdient." Sexuell missbrauchte junge Menschen lernen sehr früh, "außer sich" zu sein, um nicht zu spüren, was passiert.

Auf der neurologischen Station wurde eines Tages ein junger Mann mit einer Lähmung seines rechten Beines eingeliefert. Er kam im Rollstuhl. Seit drei Tagen war sein Bein völlig bewegungsunfähig. Bei der neurologischen Routineaufnahmeuntersuchung tastete ich in der Luft über seinem gelähmten Bein. Ich ließ ihn während dieser Untersuchung auf dem Bauch liegen, damit er nicht sehen konnte, was ich machte. Ich glaubte, in der Luft über seinem rechten gelähmten Bein ganz fein etwas zu spüren, was ich über dem linken Bein nicht spüren konnte. Ich

“schob” mit beiden Händen das, was ich in der Luft zu spüren glaubte, hinunter in das Bein. Danach nahm ich nichts mehr wahr in der Luft über seinem kranken Bein. Ich ließ ihn sich wieder umdrehen und führte die normale Untersuchung weiter fort. Anschließend ging ich mit meinem Untersuchungsmaterial ins Stationszimmer. Keine zwei Minuten später stand der junge Mann im Raum und verlangte seine Entlassung. Sein Bein sei ganz plötzlich wieder völlig in Ordnung. Die Lähmung war vorbei. Es gab große Aufregung auf der Station. Ich selber war sicher am erstauntesten.

Einmal passierte etwas für mich Verblüffendes: Ein junger Mann wurde von seinen Eltern geschickt, weil er plötzlich so “komisch” geworden war. Er berichtete, dass er in letzter Zeit vermehrt Haschisch geraucht habe. Während ich ihm half, “sich in sich” einzusortieren, wurde er plötzlich sehr unruhig. Er klagte heftig darüber, dass er nicht weiter komme, dass sein rechtes Bein plötzlich sehr schmerzhaft und dick würde, sein linkes Bein sei dagegen wie leer. Der junge Mann wurde immer unruhiger, der Druck in seinem rechten Bein wurde immer unerträglicher.

Ich brauchte einige Zeit, bis mir die Idee kam, dass er vielleicht aus Versehen mit beiden Beinen in ein Bein geschlüpft war. Ich forderte ihn auf, noch einmal nach oben zu gehen, dann erneut in sich herunter zu kommen und diesmal darauf zu achten, dass er mit dem rechten Bein ins rechte Bein und mit dem linken Bein in das linke Bein hineinschlüpft. Er strahlte und sagte kurz darauf: der Druck ist weg und jetzt bin ich ganz unten in meinen beiden Füßen - meine beiden Fußsohlen werden ganz angenehm warm und mein Kopf ruhig und klar. Ich staunte: so konkret scheint das zu sein mit dem feinstofflichen Körper.

Haschisch und Drogen scheinen die Struktur des Menschen zu lockern. Bei Menschen, die viel Haschisch geraucht haben, habe ich immer mehrere Körper über oder neben dem festen Körper gefunden.

Eine solche Behandlung bei der Psychose wird wohl kaum in nächster Zeit zur Routinebehandlung in der Psychiatrie werden können.

Häufig habe ich viele Stunden gebraucht, bis der Patient wieder “in sich” war. Wenn nicht die verdrängten heftigen Emotionen und die verdrängte Wut oder der verdrängte Hass angenommen und aufgearbeitet werden, wird der Patient beim nächsten Kontakt mit diesen Emotionen sofort wieder “aussteigen”.

Fast wie zum Beweis dieser Gedanken erschien eines Tages ein Mann bei mir - ein sympathischer, seriöser, allseits beliebter Geschäftsmann. Er erzählte, dass er während eines Seminars eine für ihn erschreckend heftige Wut in sich gefühlt habe. In diesem Seminar sei Wut nicht erlaubt gewesen. Er habe sich wegen dieser Wut sehr verurteilt.

Nach dem Seminar sei er zu Hause in seinem Garten spazieren gegangen. Er schilderte, dass er - in Gedanken an das Seminar - sich plötzlich von ganz hoch oben beobachtet habe, wie er unten im Garten gelaufen sei. Er habe sich selber gesehen, wie er plötzlich stehen geblieben sei, sich umgedreht habe, in die Wohnung seiner Mutter gegangen sei und sie erwürgt habe. Erst als sie tot gewesen sei, sei er plötzlich wieder auf dem Boden gewesen und habe mit Entsetzen gesehen, was er gemacht hatte. Danach informierte er die Polizei.

Diese Emotionen haben - nach meiner Überzeugung - bei der Psychose, bei der Spirituellen Krise und bei einigen anderen schweren Krankheiten die Dimension eines kleinen, inneren, unbewussten Mörders. Der Hauptkonflikt entsteht, wenn es um eine Person geht, die einerseits geliebt, andererseits gehasst wird - aus enttäuschter Liebe.

Im Erkennen, Annehmen, Stehenlassen und Nichtbewerten von Emotionen werden diese erlöst und verwandelt in Energie und in eine nicht bewertende Liebe. Im Nichtannehmen dieser Emotionen werden diese verstärkt. Entweder werden diese krankmachend gegen sich selber gerichtet oder auf andere Menschen projiziert und gerichtet. Neuroleptika scheinen die "Austrittsstelle" der feinstofflichen Körper aus dem grobstofflichen zu verkleben. Vermutlich irreversibel. Dieser Gedanke soll auch vom Leibarzt des Dalai Lama geäußert worden sein. Wer die riesengroße Anzahl junger Menschen gesehen hat, die, nach einer Behandlung mit Neuroleptika, für den Rest ihres Lebens irreparabel wie "leere Hüllen" herumlaufen müssen, wird auch den dringenden Wunsch haben, dass nichts unversucht bleiben darf, was auch nur die geringste Chance auf Erfolg hat.

Menschen mit Symptomen der Angst waren in erstaunlich kurzer Zeit ohne Angst, wenn sie zu Hause regelmäßig "in sich hineinkamen", sich den dort getroffenen Emotionen stellten und sie annahmen.

Ich vermute, dass auch die Alzheimer Erkrankung, Multiple Sklerose und vermutlich noch viele andere Erkrankungen dadurch hervorgerufen oder gefördert werden, dass einer oder mehrere feinstoffliche Körper den grobstofflichen Körper verlassen ha-

ben. Wahrscheinlich können sich auch Bakterien und Pilze besser vermehren, wenn der Energiekörper nicht im grobstofflichen Körper ist. Eine ganze Reihe von Frauen mit Unterleibsbeschwerden waren schon bei mir gewesen (Scheidenpilz und Scheidenherpes – zum Teil seit über 15 Jahren mit keinem Medikament zu beeinflussen, Eierstocksysten, heftigste Schmerzen bei der Periode, erhöhter PAP Wert u.ä.).

Diese Frauen hatten alle in ihrer Kindheit keinen konkreten sexuellen Missbrauch gehabt – aber sie hatten in ihrer Kindheit von einem männlichen Mitglied der Familie manchmal ganz nahen körperlichen Kontakt erlebt. Um die Nähe und Wärme dieses Kontaktes genießen zu können, waren sie weit nach oben dissoziiert, um nicht zu spüren, dass sich "da unten" etwas "komisch" anfühlte. Bei allen waren die Symptome rasch auch ohne Medikamente weggegangen, nachdem sie wieder in ihren Körper bis tief unten ins Becken hinunter gekommen waren und sie sich dort erlaubt hatten zu spüren, was sie bisher nicht spüren wollten, was sie sich gar nicht erlaubt hatten zu spüren – um sich das schöne Gefühl der "besonderen Nähe" zu erhalten.

Inzwischen hatte und habe ich mehrere MS-Patientinnen. Sicher sechs meiner MS-Patienten haben seit Jahren keine Symptome und keinen Schub mehr gehabt. Sie achten darauf, immer "in sich" zu sein und arbeiten an ihren Emotionen. Zwei Patientinnen waren so schwer an Multipler Sklerose erkrankt, dass sie nur mit Hilfe schwerer Krücken oder mit Begleitpersonen zu mir kommen konnten. Nachdem ich ihnen geholfen hatte, "sich in sich hineinzusortieren", gingen beide von hier weg wie völlig gesunde Menschen, weil sie sich mit mir intensiv auf sich selber einlassen konnten.

Leider können nicht alle Patienten die Heilung aufrecht erhalten. Sie sind nicht bereit alleine zu Hause weiterhin an sich zu arbeiten. Beim nächsten Kontakt mit ihren nicht angenommenen, verdrängten Emotionen steigen sie dann wieder "aus sich heraus". Sie fürchteten "in die Hölle" zu kommen und sie wollten doch lieber weiterhin die "Lieben" sein.

Die meisten Menschen sterben lieber, als dass sie freiwillig runterkommen von dem Gefühl: "Ich bin besser als die anderen" - das nennt Bert Hellinger "Gesundschumpfen".

Man wird kein schlechter Mensch, wenn man sich selber seine unliebsamen Emotionen eingesteht. Es geht nicht darum, die Emotionen auszuleben, sondern man kann sie verwandeln in Frieden. Dadurch setzt man die festgehaltene Energie wieder frei und hat sie für sich selbst zur Verfügung. Dann kann man in sich selbst ruhen. Aber es ist nicht für jeden Menschen gleich leicht, sich in diese Arbeit einzulassen. Menschen, die aus einem sehr engen religiösen Hintergrund kommen, in denen die Hölle und der Satan überall gesehen und gefürchtet werden, haben es sehr schwer. Interessanterweise haben es aber auch Menschen mit keinerlei religiöser Bindung schwer. Sie scheinen keinen Halt zu haben.

Zu Beginn dieser Arbeit ist es zum Annehmen der Emotionen eine große Hilfe, sie freifließend, ohne jede Beschönigung niederzuschreiben. Noch hilfreicher ist es, wenn man dabei eine Kerze anzündet mit der inneren Einstellung: jetzt schreibe ich dem großen Licht ganz ehrlich, was ich in mir finde. Wenn man nach dem Schreiben das Papier in dieser Kerzenflamme verbrennt (bitte nur an einem sicheren Ort!) mit den Gedanken: jetzt

gebe ich alles, was ich in meiner Tiefe gefunden habe, in das große Licht, damit dieses es in Licht und Wärme verwandelt, wird man die gewaltige Reinigungskraft dieses Rituals spüren.

Ich wünschte zu wissen, ob bei den verschiedenen Erkrankungen jeweils ein anderer der feinstofflichen Körper "verrückt" ist und ob auch eine unterschiedliche Austrittsstelle aus dem grobstofflichen Körper bei der Art der Erkrankung eine Rolle spielt. Vermutlich ist auch das Ausmaß der "Verrückung" von Bedeutung. Seit ich gelegentlich einen dieser feinstofflichen Körper sehen und die anderen manchmal wahrnehmen kann, glaube ich noch mehr an diese Vermutungen.

Inzwischen bin ich überzeugt, dass in den Industrieländern kaum ein Mensch wirklich mit seinen feinstofflichen Körpern ganz in seinem grobstofflichen Körper ist. Hektik, Informationsflut und Leistungsdruck lassen uns "neben uns" sein. Wir suchen Ablenkung und benutzen Suchtmittel, um nicht die Emotionen zu spüren, die wir fürchten und deshalb verdrängen. Nur wenn wir in unserer Mitte sind und die Gefühle annehmen, die wir dort finden, kommen wir zu Kraft, Ruhe, Liebe und Gelassenheit.

Jeder von uns hat verdrängte Emotionen in sich. Wir können diese Emotionen auf drei Ebenen in uns "ablagern". Die "unterste" Ebene ist unser Körper. Die "mittlere" Ebene ist unsere emotionale Ebene. Die "oberste" Ebene ist unser Bewusstsein. Wir können sie auch zwischen den beiden unteren Ebenen hin und her verlagern. Man könnte dies mit einem Haus vergleichen. Der Körper entspricht dem Keller. Die emotionale Ebene der Wohnung. Das Bewusstsein dem Dachstock.

Ich habe sehr, sehr viele Menschen beobachtet, die fast ihr ganzes Leben lang ihre unliebsamen Emotionen abwechselnd entweder im Körper oder im emotionalen Bereich "gelagert" hatten. Solange wir die verdrängten Emotionen "ganz unten" im Körper "abgelagert" haben, haben wir Schmerzen im Körper. Wenn die verdrängten Emotionen aus dem Körper in die nächste Ebene "hochsteigen", haben wir psychische Probleme. Ich habe viele Menschen erlebt, die fast ihr ganzes Leben lang abwechselnd entweder Schmerzen an einer Körperstelle hatten oder eine Depression.

Erst wenn wir den Mut haben, die verdrängten Emotionen ins Bewusstsein "hoch" steigen zu lassen, können wir sie erlösen und dann gesund werden.

Allerdings bin ich davon überzeugt, dass nur ein Therapeut, der selber seinen Schatten kennengelernt hat, in der Lage sein wird, den Patienten durch seinen Schatten zu führen.

Unsere Chakren (Energiezentren unseres Energiesystems - siehe Fachliteratur) sind, je nach Bewusstseinsentwicklung, mehr oder weniger geschlossen. Sie sind geschlossen, weil dort unsere Schattenanteile, die wir nicht wahr haben möchten, vor anderen, aber ganz besonders vor uns selber, "unter Verschluss" gehalten werden. Bei einer chakrenöffnenden Erfahrung wird nur ein Chakra oder werden nur wenige Chakren nur ein ganz kleines Stückchen geöffnet. Nach solch einer Erfahrung fühlt man sich zunächst sehr weit, offen und froh. Ein bis zehn Tage später kommt aber aus der Tiefe ein heftiges, unangenehmes, "hässliches" Gefühl hoch. Dies ist für Menschen, die unerfahren in Chakrenarbeit sind, besonders erschreckend, weil das Gefühl

unmittelbar nach dem öffnenden Erlebnis meist so außerordentlich "heilig" gewesen war.

Zwei Tage bis zwei Wochen nach einer "Chakrenöffnung" sind Menschen meist besonders weit "über" und/oder "neben" sich. In der Psychiatrie berichteten viele frisch Erkrankte von solch einer Erfahrung kurz vor Beginn ihrer Erkrankung. Sogar im Werbefilm einer großen Neuroleptikafirma wurde von Erfahrungen berichtet, die typisch sind für eine "Chakrenöffnung". In diesem Film wurden diese Erfahrungen als Prodromi der Psychose - der Schizophrenie - bezeichnet.

Die meisten Anbieter von chakrenöffnender Arbeit weisen nicht daraufhin, dass einige Tage nach der "Chakrenöffnung" ein Teil der alten, verdrängten Emotionen hochsteigen wird. Ich vermute, dass ein Teil dieser Anbieter davon sogar selber nicht weiß. Der Übende erkennt meist nicht diesen Zusammenhang. In dieser Not ist man "außer sich" und die erschreckenden Gefühle werden auf andere projiziert wie z.B. auf die Kinder, den Ehemann, die Eltern, den Nachbarn, die Sekretärin, den Chef, auf die "Fliege an der Wand" oder man wird krank.

Ich kann diese Dinge nicht beweisen. Es gibt hier noch viele offene Fragen. Solange wir die feinstofflichen Körper nicht sehen und nicht messen können, können nur empirisch Ergebnisse gesammelt und verglichen werden.

Dr. med. Isabella Maier*

Aussagen von bekannten Therapeuten und Wissen- schaftlern

Seit vielen Jahren arbeite ich gerne zu Beginn einer Therapie mit den Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh. Er spricht nie von den feinstofflichen Körpern, aber alle seine Übungen sind so konzipiert, dass man in seinen Körper wieder hinein und hinunter kommt. Eine schöne Übung, die man überall und in kurzer Zeit machen kann, ist die Vorstellung, dass man im Sonnenschein läuft und den Sonnenschein durch den Körper und durch die Fußsohle bis hinunter in die Erde lässt, solange, bis sich unter den Fußsohlen im Sonnenschein eine schöne Blüte in der Erde bildet, die beim nächsten Schritt aus der Erde kommt.

Aber - wer wieder tief in seinen Körper hinunter kommt, wird dort nach einiger Zeit Emotionen treffen, die er vor langer Zeit nicht hatte spüren wollen. Wegen dieser verdrängten Emotionen war man schon vor langer Zeit „nach oben weg gegangen“ und jetzt geht es darum zu lernen, mit Achtsamkeit diese Emotionen aufzuarbeiten und zu verwandeln.

Thich Nhat Hanh erläutert in seinem Buch “Umarme Deine Wut”, wenn alte Emotionen wie etwa die Wut hochkommen, soll man dieser Wut soviel Zeit zum Hochkochen lassen, wie Kartoffeln zum Garen brauchen. Dann soll man dieser Wut soviel Liebe und Achtsamkeit geben, wie man als Kind gebraucht hätte. In der geführten Meditation Umwandlung und Heilung “über Angst, Wut und Achtsamkeit” zeigt Thich Nhat Hanh, dass man diese Emotionen umwandeln kann, wenn man diese “unliebsamen” Emotionen nicht wegdrückt, sondern in sie hineingeht.

Prof. Joachim Bauer sagt in dem Film “Heilen jenseits der Schulmedizin”, dass man früher diese Techniken für Scharlatanerie gehalten hätte. In letzter Zeit habe man aber gemerkt, dass diese Techniken oft weit wirkungsvoller wären als die Schulmedizin.

Die amerikanische Psychoanalytikerin und Säuglingsforscherin Prof. Beatrice Beebe berichtet in dem Artikel “Das Gedächtnis des Körpers” im GEO Heft vom Februar 2013, dass in einer Zeit zwischen der Empfängnis und dem 5. Lebensjahr die Emotionen, die man wegdrückt, in die Zellen eingelagert werden. Dadurch entsteht das Zellgedächtnis - also in einer Zeit, an die mein Gehirn keine oder fast keine Erinnerung hat. In dieser Zeit entstehe “mein Lebensprogramm”.

Diese weggedrückten Emotionen wären in jeder Zelle gespeichert. Sie beeinflussen unbewusst im späteren Leben die Reaktionen. Deshalb erscheint es wichtig, wenn man seine unliebsamen Emotionen aufarbeiten will, dass man immer bis in die Kindheit zurück schaut (CD¹ “LichtKörperArbeit”: Befreiung der Emotionen). Viele Menschen würden in diesem frühen Alter - um diese Emotionen nicht zu spüren - anfangen zu dissoziieren.

Frau Professor Beebe vertritt die Meinung, dass jeder 10. Mensch in Deutschland an "Gefühlsblindheit (Alexithymie)" leide. Diese Menschen seien gar nicht mehr im Kontakt mit ihren Emotionen.

Hier erlebe ich, dass viele der schwerkranken Patienten, die zu mir kommen und z.B. an Multipler Sklerose, Brustkrebs oder ähnlich schwerwiegende Krankheiten leiden, mir berichten, dass sie sich, solange sie sich erinnern können, immer bemüht haben, lieb zu sein und es den anderen recht zu machen (d.h. zu dissoziieren). Diesen Menschen fällt es sehr schwer – oft gelingt es gar nicht – ihre normalen Gefühle zu spüren, geschweige denn Kontakt mit ihrem unbewussten "Schatten" aufzunehmen.

Prof. Joachim Bauer schreibt in seinem Buch "Das Gedächtnis des Körpers", dass diese nicht erlaubten Emotionen nicht nur einfach als Emotionen, sondern in Form von chemischen Stoffen eingelagert werden - vor allem in der Amygdala – einem Gehirng Gebiet, auf das mein "kluges" Gehirn keinerlei Zugriff hat.

Peter Levine, der amerikanische bekannte Traumaexperte, vertritt die Meinung: "Go back to Mammy and Daddy". Solange man nicht in die frühe Kindheit zurück geht, hat man das Problem nicht wirklich aufgelöst. Bei dieser Arbeit geht es nicht darum, dass man Mutter oder Vater verurteilt. Es geht darum, dass man die Emotionen, die man in der frühen Kindheit (laut Frau Prof. Beebe: zwischen der Empfängnis und dem 5. Lebensjahr) in den eigenen Körper verdrängt und in die Zellen geschoben hat, wieder auflöst und in Energie verwandelt. Laut Prof. Bauer liegen diese Emotionen sogar als chemische Stoffe eingelagert.

Bereits in der frühen Kindheit fangen sehr viele Kinder an, ihre normalen natürlichen Emotionen wie z.B. die Trotzphase nicht auszuleben. Ein neugeborenes Kind hat mit seiner Mutter, wenn die Beziehung gut läuft, nur ein "Wir-Gefühl". Die Trotzphase sollte normalerweise zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr gelebt werden und dient dazu, dass das Kind aus dem "Wir-Gefühl" zum "Ich-Gefühl" findet. Ein Kind, das sich nicht genug geliebt fühlt, lebt die Trotzphase nicht und fängt an, seine normalen und gesunden Emotionen wegzudrücken. Bereits in diesem frühen Alter fangen sehr viele Kinder an zu dissoziieren. Das Kind fängt an, sich nicht mehr selber zu spüren, sondern unbewusst Mama oder Papa "abzutasten" – manchmal fast in sie "hineinzukriechen", um zu spüren: "Was erwarten die von mir?", "Was muss ich machen, dass die merken, wie lieb ich bin, damit Mama oder Papa mich genauso lieb oder noch lieber als den Bruder oder die Schwester haben?". Weil man so früh mit dem Dissoziieren anfängt, glaubt man, dass es das "Normale" ist. Wer sich als Kleinkind nicht getraut hatte die Trotzphase zu leben, der traut sich in der Regel auch als Jugendlicher nicht die Pubertät zu leben.

Die Pubertät dient dazu, dass man sich langsam aus dem Elternhaus heraus löst, um selbstständig zu werden. Dadurch kann man beziehungsfähig werden. Wer sich nicht traut die Pubertät zu leben, wird später unbewusst einen Partner nach dem Bild der Eltern wählen und braucht dann ein "Feindbild" für die nicht auslebten natürlichen, aber weggedrückten Emotionen.

Häufig höre ich: "Die Trotzphase oder die Pubertät hätte ich gar nicht leben dürfen." So gut wie keine Eltern erlauben diese Phasen – aber manche Jugendliche leben es trotzdem. Die meisten der Menschen, die zu mir kommen, hatten sich dies aber

nicht getraut. Fast alle meine Patienten haben ihr Leben lang ihre Emotionen weggedrückt. Sie finden diese Einstellung sehr viel besser und edler, als zu spüren, was man selber spürt. “Das machen doch nur die Egoisten.” Entweder hat man dann “ein Feindbild” (laut Erdheim am leichtesten die Asylanten, weil die so anders aussehen als Mama oder Papa. “Das Fremde im Anderen - das Fremde in mir” über das Kulturelle in der Psychotherapie (Fachtagung am 24. März 2012, Institut für Psychoanalyse der DPG Stuttgart).

Wer seine unliebsamen Emotionen nicht gegen ein Feindbild richtet, der richtet sie in der Regel gegen sich selber und blockiert sein eigenes Energiesystem. Für diese “edle” Einstellung bezahlt man mit seiner Gesundheit.

Immer wieder ist es schwer zu erklären: Es geht nicht um die Eltern! Ich muss sie weder angreifen noch verteidigen. Es geht alleine um mich und um mein Energiesystem – das heißt: um mein Wohlbefinden und um meine Gesundheit. Aus dem buddhistischen Text von Dza Patrul Rinpoche: »Verfolge nicht die Person, die die Emotion hervorruft. Verfolge die Emotion bis in die Mitte hinein.«

Gandhi philosophiert in dem Buch “Wut ist ein Geschenk”! Wir sollten uns nicht für unsere Wut schämen. Sie ist eine sehr gute und sehr mächtige Sache, die uns motiviert. Aber wofür wir uns schämen müssen, ist die Art, wie wir sie missbrauchen.

Die Wut an sich ist nichts als reine Energie. Gut oder böse ist, was wir daraus machen.

Die amerikanische Autorin Tsültrim Allione hat in ihrem Buch “Den Dämonen Nahrung geben” die buddhistische Technik Dzogchen westlich verändert. In ihrem ersten Buch: “Tibets weise Frauen” erzählt sie, dass sie in der Zeit ihrer Scheidung unter einer sehr großen Angst vor der Zukunft gelitten hätte, weil ihr Mann sie mit den heftigsten Dingen bedroht hätte. Eines Nachmittags sei ihr der Gedanken gekommen: “Warum mache ich nicht dasselbe wie diese Frauen, deren Leben ich gerade recherchiert habe? - Diese Frauen gelten als erleuchtet.” Sie hätte sich dann hingesezt und ihre Zukunftsangst eine Form annehmen lassen: es war dann ein schrecklicher, großer Dämon. Sie hatte sich diesem Dämon angeboten, dass er sie auffressen darf.

Im selben Moment, in dem sie ohne jeden Widerstand völlig loslassen konnte, war der Dämon aufgelöst, die Angst aufgelöst und sie empfand tiefen Frieden, Ruhe und sie war voller Energie. Kurz danach hätte ihr Mann an der Türe geklingelt und sich dafür entschuldigt, wie er in der letzten Zeit gewesen sei. Nach kurzer Zeit sei sie ohne Streit, in Frieden und nach ihren Wünschen und Bedürfnissen geschieden gewesen.

Die Angst, die Wut, alle diese schrecklichen Emotionen – sind ja nichts weiter als mein eigener innerer “Schatten”. Sie hatte sich mit ihrem “Schatten” wieder vereinigt und hatte sofort Frieden.

C. G. Jung schreibt im Buch “Lexikon Jungscher Grundbegriffe”, Seite 146, über den Schatten, den jeder Mensch in sich hat: »Es hat aber etwas Furchtbares an sich, dass der Mensch auch eine Schattenseite hat, welche nicht nur etwa aus kleinen Schwächen und Schönheitsfehlern besteht, sondern aus einer geradezu dämonischen Dynamik. Der einzelne Mensch weiß selten davon.

Eine dunkle Ahnung sagt uns, dass wir ja nicht ganz sind ohne diese Negative - und dass wir diesen Schatten leugnen.«

Seite 147 zusammengefasst: »...weil wir diesen Schatten leugnen, projizieren wir ihn nach außen ...

Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, die Projektionen seiner Illusion allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen "Schattens" bewusst ist. Solch ein Mensch weiß: was immer in der Welt verkehrt ist, auch in ihm selber ist und wenn er lernt mit seinem Schatten fertig zu werden, dass er etwas Wirkliches für die Welt getan hat.«

C. G. Jung, der Psychoanalytiker Hans-Joachim Maas: "Der Lilith Komplex" und andere sagen, dass wir durch das Leugnen der "Schattenanteile" - der dunklen Anteile in uns, "der Lilith" (siehe Erklärung auf Seite 44)- diese Anteile von uns auf andere projizieren und dadurch alle Aggressionen, Terror und Kriege entstanden seien.

In letzter Zeit habe ich eine Beobachtung gemacht, die mich immer wieder beschäftigt. Wenn ich jemandem damit helfen will, dass er "in seinen Bauch atmet" oder den Sonnenschein durch die Fußsohle schickt, dann klagen in der Anfangszeit der Therapie viele Menschen, dass dies nicht gehe, weil sie im oberen Teil des Bauches einen großen Kloß hätten, der als Hindernis im Weg sei.

Wenn wir uns dann vorstellen, dass dieser Kloß mit ganz viel Kraft mit nach unten geatmet wird, dann gluckert und plätschert es nach einiger Zeit und der Kloß löst sich langsam auf.

Dann kann mein Gegenüber plötzlich ganz leicht tief nach unten atmen und der Druck auf der Brust und im Bauch ist weg. Er fühlt sich plötzlich wie erlöst.

Nun vermute ich, dass es einer der "Tricks" ist, die mein Unterbewusstsein verwendet, um die "unliebsamen" Emotionen im Bauch nicht zu spüren: man schiebt einen Zipfel des Magens in das Loch im Zwerchfell - eine sogenannte "Hiatushernie". Mehrfach habe ich es erlebt, dass in kürzester Zeit der "Kloß" oben im Bauch wieder da ist, wenn mein Gegenüber mir seine Probleme erzählt und er an eine ihm sehr unangenehme oder peinliche Erinnerung kommt.

Nur einige der "Tricks", die wir benützen:

Wir beißen die Zähne zusammen.

Wir klemmen das Genick zu.

Wir atmen oben in der Brust.

Wir schieben einen Zipfel des Magens in das Loch des Zwerchfells.

Wir verklemmen das Becken.

Meist machen wir alle diese Tricks zusammen. Vermutlich haben wir noch mehr Tricks. Diese scheinen in Sekunden zu funktionieren. Sie scheinen das Dissoziieren zu erleichtern. Meist wird der Körper dann zuerst müde und kraftlos und wird letztendlich krank – psychisch oder körperlich. Frau Prof. Beebe schreibt: *»Alle Körperbeschwerden kommen vom Dissoziieren«.*

Dies kann ich hier täglich beobachten. Diese "Tricks" klemmen uns zwar von unseren Emotionen ab, aber sie schaden unserem Körper und machen ihn energielos und krank.

Angst, Panikattacken und Grübelzwang sind wohl die häufigsten Gründe, weshalb Patienten zu mir kommen. Dies kann ich bei meiner Arbeit täglich beobachten, dass diese Menschen meist sehr stark dissoziiert sind. Ich kann beobachten, dass sie immer sehr schnell und weit oben in der Brust atmen.

Einer meiner Professoren aus meiner Studienzeit hatte einmal eine phantastische Vorlesung über dieses Thema gehalten. Je weiter oben und je schneller ein Mensch atmet, um so weniger Zeit lässt er seinem Blut, das CO₂ - das bei jedem normalen Stoffwechsel entsteht - aus seinem Blut (aus der Bindung an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin) abzugeben. Dadurch hat er auch nicht genug Zeit und keinen Platz, genug Sauerstoff an das Hämoglobin zu binden. Ein Körper mit zu wenig Sauerstoff hat Angst. Ein Gehirn mit zu wenig Sauerstoff fängt an zu "rotieren". Dieselben Gedanken drehen sich ständig im Kreis = Grübelzwang.

Ein Herz mit zu wenig Sauerstoff fängt an heftig und wild zu klopfen. Das macht Angst. Aus dieser Angst fangen die meisten Patienten an noch schneller zu atmen. Es wird ein "Teufelskreis"... "Es fühlt sich an als ob man gleich stirbt..." - aber man stirbt nicht vom Hyperventilieren! Das Schlimmste, was passieren kann: man wird ohnmächtig. In dem Moment, in dem man ohnmächtig wird, atmet der Körper von sich aus mit einen tiefen langen Atemzug aus.

Dieser Professor beschrieb aber noch einen zweiten Mechanismus, der beim Hyperventilieren entsteht: An jeder Zellmembran baue sich ein elektrisches Spannungsfeld auf - die Kationen (positiv geladene Ionen) würden sich außen an der Zellmembran

und die Anionen (negativ geladene Ionen) innen an der Zellmembran gegenseitig anziehen. Durch dieses elektrische Spannungsfeld an der Zellmembran würden die gesunden Zellvorgänge stattfinden.

Wenn der Körper aber durch das zu schnelle und zu hohe Atmen dem Blut nicht mehr die Zeit lässt, das CO₂ abzugeben, würde der Körper zu sauer und dadurch würde dieses Spannungsfeld zusammenbrechen. Die Kationen würden dann auch in die Zelle hineingeschoben. Das Zittern bei starken Angstzuständen würde dadurch entstehen, dass dem Körper dann das Calcium - eines der Kationen - fehlen würde. Es würde nichts helfen dann Calcium zu schlucken, weil der Körper auch dieses sofort in die Zellen hineinschieben würde. Ein langer tiefer Ausatemzug würde genügen, damit der Körper das CO₂ abgeben könne. Dann würden die Kationen wieder aus der Zelle heraus kommen und das elektrische Feld würde sich wieder aufbauen.

Wenn Babys auf die Welt kommen, scheinen sie alle tief unten in den Bauch zu atmen. Dies haben mir einige Hebammen bestätigt. Wenn man anfängt, seine "normalen" Emotionen nicht mehr spüren zu wollen, um ganz lieb zu sein - meist schon in der frühen Kindheit (siehe Prof. Beatrice Beebe) - und man es den anderen recht machen möchte, fängt man nach und nach an, immer weiter oben zu atmen.

Mein früherer Yogalehrer - Herr R. F. in Stuttgart - hat immer und immer wieder gepredigt, dass man das Atmen in den Bauch mehrfach am Tag üben müsse, im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Laufen - solange es einem gut geht. Dann könne man in Sekunden jede Notsituation auflösen. Wenn man es nicht so oft übe, werde es in der Not nicht klappen.

In mehreren neuesten Forschungsberichten habe ich gelesen und gehört, dass die in der Amygdala eingelagerten chemischen Stoffe, die aus den weggedrückten Emotionen stammen (siehe Das Gedächtnis des Körpers von Prof. Bauer) im Bruchteil einer Sekunde hochfahren und das Gehirn überfluten, sobald im Außen eine Kleinigkeit = "Trigger" eine Kindheitskränkung in Resonanz bringt.

Prof. Beatrice Beebe schreibt, dass das Gehirn sich an das meiste nicht mehr erinnere, die alten Emotionen aber noch in den Zellen im Körper eingelagert seien. Ich erlebe hier, dass die Patienten so gut wie nie mit überlegen an den Auslöser der Panikattacken kommen. Wenn es aber gelingt, dass sie sich tief hinunter in den Bauch fallen lassen, dann kennt der Körper den Auslöser, der immer durch eine Kleinigkeit im Alltag, einem "Trigger", die alten verdrängten Gefühle aus der Kindheit hochfahren lässt. ("Go back to Mammy and Daddy" von Peter Levine).

Wer allerdings übt, tiefer in seinen Bauch hinunter zu fallen und hinunter zu atmen, wird dort nach einiger Zeit seine alten weggedrückten Emotionen treffen. Meist sind diese heftiger, als man es wahr haben möchte. Dann ist man ganz schnell – meist in Sekunden – wieder nach oben weg dissoziiert und man atmet auch wieder oben.

Das Seltsame ist - und dies scheint ein unabdingbares Gesetz zu sein: je weniger ein Mensch seine Kränkungen aus der Kindheit aufarbeitet, um so sicherer wiederholt er unbewusst diese Kränkungen später im Leben, immer wieder in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen - ob er dies möchte oder nicht (siehe auch "Das Lebensprogramm" von Frau Prof. Beebe). Noch seltsamer ist:

Es ist egal, ob ich mich genau in den Mittelpunkt der Traurigkeit oder genau in den Mittelpunkt der Wut hinein fallen lasse und erlaube, dass der Druck der jeweiligen Emotion sich ausdehnt, es entsteht jedes Mal dasselbe Gefühl: tiefer Frieden und eine mich wie beschützende warme Energiehülle um den Körper.

Nur wenn man bereit ist, sich diesen Emotionen zu stellen, mit ihnen zu arbeiten und sie anzunehmen, kann man längerfristig Frieden und Ruhe finden. Dann kann man seine festgehaltene Energie wieder für sich freisetzen.

Die moderne Medizin erforscht zur Zeit die starke heilsame Wirkung der Achtsamkeitsübungen und der Meditation (siehe Arte TV-Doku: Die heilsame Kraft der Meditation).

Der Buddhismus glaubt an die Reinkarnation. Laut einem Fernsehbericht ist das weit mehr als die Hälfte der Menschheit. Beim Sterben würde nur der grobstoffliche Körper sterben. Die feinstofflichen Körper würden aus dem grobstofflichen Körper aussteigen und das gesamte bis dahin erworbene Wissen und das Bewusstsein mitnehmen (Leadbeater schrieb: der grobstoffliche und der Energiekörper).

Bei Menschen, die nicht an sich gearbeitet hätten und ihren "Schatten" noch nicht angenommen hätten, würden die feinstofflichen Körper beim Sterben zum Solar Plexus aus dem grobstofflichen Körper aussteigen. Man würde 49 Tage lang alles sehen, was man an sich mag und alles was man an sich nicht mag. Alles, was man nicht annimmt, sondern wegschieben will, würde man mit Energie aufladen und sich in der nächsten Inkarnation wieder anziehen müssen. Buddhisten begleiten die

Seele eines Verstorbenen 49 Tage mit bestimmten Texten, damit er weiß, was auf ihn zukommt – »Bardo thödol«.

Das Tibetische Totenbuch, Lama Thubten Yeshe in dem Buch "Das innere Feuer", die heiligen Texte des Chöd und Lama Tenga Rinpoche in seinem Vortrag in Nürtingen 2011 sagen, dass der wichtigste Energiekanal des Körpers der Zentralkanal sei. Er beginne im tiefen Beckenboden und steige durch den ganzen Körper, Hals, Kopf durch die Fontanelle und etwa 10 cm bis über die Fontanelle. In diesem Kanal wäre beides: meine "weiße, helle, lichte Seite" und meine "dunkle, schwarze Schattenseite". Bei den meisten Menschen wäre dieser Kanal geschlossen und fast wie verklebt.

Wenn jemand beginnt, an sich zu arbeiten – und dies ist eine Lebensaufgabe – würde sich nach und nach dieser Kanal öffnen. Ohne Bewerten kann derjenige seine weiße und seine schwarze Seite zusammenbringen und daraus Frieden und Energie gewinnen.

Wenn er diese Arbeit ein Leben lang mache, könne er vielleicht das Glück haben, dass der Kanal ganz geöffnet ist, wenn er stirbt. Lama Tenga Rinpoche in seinem Vortrag: *»...die meisten Seelen würden sich ihr schweres Schicksal oft über viele, viele Leben lang selber machen, weil sie die schwarze Seite wegdrücken wollen. Alles, was man wegdrücken will, lädt man mit Energie auf. Aufgeladen mit dieser Energie schlägt die weggedrückte Emotion verstärkt zurück«.*

Zitat von Dr. med. Elisabeth Kübler-Ross: *"Nur wer sich mit dem Tod auseinandersetzt, ist frei für ein Leben ohne Angst".*

Erfahrungsberichte

Ich heiße Elke. Ich bin 33 Jahre alt. 1997 wurde bei mir die Diagnose "Multiple Sklerose" gestellt. Kurz nach der Diagnosestellung lernte ich "mich in mich einzusortieren". Drei Jahre ging es mir - ohne jede Symptome - sehr gut.

Ich verliebte mich vor einiger Zeit in einen liebevollen Mann. Ich zog zu ihm - etwa 500 Kilometer entfernt. Es ging mir gut und ich vergaß darauf zu achten, ob ich "in mir" bin. Vor drei Wochen hatte mein Freund mich relativ plötzlich und unvorbereitet verlassen. Er ging zu seiner Frau und seinen beiden Kindern zurück. Ich fand nur einen Zettel von ihm in der Wohnung. Ich ging in meiner Not zunächst zu meiner Mutter zurück.

Vor zwei Wochen hatte ich plötzlich Sprachstörungen, mein linker Arm war gefühllos, schwach und fast gelähmt und mein linkes Bein knickte beim Laufen ein. Meine Ärztin diagnostizierte einen akuten MS-Schub.

Noch am selben Tag lieh mir meine Freundin die CD "Licht-Körper-Arbeit"¹. Beim ersten Mal hören spürte ich sehr deutlich,

dass ich weit "neben" und "über" mir war. Obwohl ich früher regelmäßig geübt hatte, "in mir" zu sein, mußte ich die CD¹ zweimal hören und aktiv mitmachen bis ich das Gefühl hatte, wieder ganz in mir zu sein. Plötzlich waren alle Symptome der Multiplen Sklerose vollkommen weg. Einige Freunde von mir gingen am selben Tag in die Sauna. Obwohl ich wußte, dass Sauna garnicht gut bei Multipler Sklerose ist, ging ich mit in die Sauna. Ich achtete in der Sauna sehr darauf, immer "in mir" zu sein. Die Multiplen Sklerose Symptome traten nicht mehr auf.

Ich konnte beim Üben mit der CD¹ deutlich den "roten Faden" durch mein Leben erkennen:

Als ich 7 Jahre alt war, "verließ" mich mein 23-jähriger Bruder, der liebevoll zu mir war, ganz plötzlich und unerwartet. Die Mutter hatte mich in die Wirtschaft geschickt, um den Bruder zu suchen und heim zu holen. Ich fand den Bruder nicht in der Wirtschaft. Ich fand den Bruder nirgends und ging wieder heim. Eine Stunde später kam die Polizei, um seinen Tod zu melden. Den Rest des Tages saß ich zusammengekauert in einem Schrank mit dem Gefühl: ich bin schuld.

Als ich 16 Jahre alt war, "verließ" mich mein Vater, der liebevoll zu mir war, relativ plötzlich und unerwartet. Ich hatte damals meinen ersten Freund und kam oft abends sehr viel später heim, als es erlaubt war. Papa hatte sich furchtbar darüber aufgeregt. Plötzlich wurde er krank und mußte ins Krankenhaus. Einige Tage später, als ich ins Krankenhaus kam, erfuhr ich, dass er gestorben war. Der Schock war unvorstellbar: ich bin schuld.

Die ersten Symptome der Multiplen Sklerose waren aufgetreten, kurz nachdem ich relativ plötzlich und ohne ihn vorbereitet zu

haben, meinen Mann verlassen hatte. Ich hatte mich nicht genug geliebt gefühlt. Er sagte, dass ich schuld sei.

Als mich jetzt mein Freund so plötzlich verlassen hatte, hatte dies - ohne dass mir das zunächst bewußt war - voll in diese alten Wunden getroffen. Der Schmerz war so unerträglich, dass ich schnell weit "neben" und "über" mir ihm ausgewichen bin, um ihn nicht spüren zu müssen. Als ich wieder "in mir" war, spürte ich zunächst einen fast nicht aushaltbaren Schmerz, vermischt mit Trauer. Die vielen Schuldzuweisungen machten mich zudem noch wütend. Da ich mich so schuldig fühlte, durfte ich keine Wut spüren. Aber je größer das Schuldgefühl wurde, umso größer wurde die Wut. Mit der Wut wuchsen aber wieder die Schuldgefühle. Nachdem ich verstanden hatte, worum es geht, bin ich bereit, mich diesem Schmerz zu stellen. Je mehr ich mich bewußt diesem Schmerz und den Gefühlen stelle, um so erträglicher werden sie. Es ist wie eine Erlösung. Es ist mir wichtig meine Erfahrungen weiter zu geben. Vielleicht kann ich damit anderen Menschen helfen.

Ich heiße Richard. Ich lebe im Ausland, habe aber in Hamburg noch eine Wohnung. Da ich Zahnprobleme hatte, vereinbarte ich Termine bei meinem Zahnarzt in Hamburg. Ich hatte auch noch andere Angelegenheiten, die ich in Hamburg erledigen wollte. Als ich in meiner kleinen Wohnung in Hamburg war kam ich in einen Zustand, den ich gar nicht an mir kannte. Einerseits war ich plötzlich so ohne Antrieb, dass ich die Termine beim Zahnarzt nicht wahrnehmen konnte. Ich konnte mich nicht einmal von diesen Terminen abmelden. Andererseits spürte

ich in mir einen solchen Druck, dass ich am liebsten Kleinholz gemacht hätte. Ich wusste nicht was mit mir los war. Ich fühlte mich eigentlich "psychiatriereif".

Eine Bekannte, die mich besucht hatte, legte, kurz bevor sie meine Wohnung verließ, die CD¹ "LichtKörperArbeit" auf. Ich ließ mich auf die CD¹ ein und spürte, wie ich in kurzer Zeit ruhiger wurde. Drei Wochen lang hörte ich jeden Tag ein bis drei Mal diese CD¹ an. In kurzer Zeit war ich wieder völlig „normal“. Ich konnte neue Zahnarzttermine vereinbaren und alle meine Angelegenheiten in Hamburg erledigen. Selbst die Schmerzen, die ich seit längerer Zeit in meiner rechten Hüfte hatte, waren verschwunden.

Ich war so dankbar für die CD¹ "LichtKörperArbeit", dass ich meiner Bekannten kurz vor meiner Abreise nach Hause ins Ausland einen Blumentopf schenkte.

Ich heiße Eva und bin 43 Jahre alt. Als ich 14 Jahre alt war wurde bei mir Diabetes mellitus festgestellt. Mit Sorgen hatte ich beobachtet, dass seit etwa 4 Jahren keine Pulse der Blutgefäße an meinen Beinen zu spüren und auch bei der Doppleruntersuchung keine Pulse mehr zu finden waren.

Seit einigen Monaten höre ich häufig die CD¹ "LichtKörperArbeit". Vor zwei Wochen haben die Ärzte bei einer Kontrolluntersuchung die Pulse der Blutgefäße an meinen beiden Beinen wieder gut fühlen können. Die Ärzte waren sehr überrascht. Ich bin froh und dankbar.

Als mein Vater mich sexuell missbrauchte - als ich 12-jährig war - spürte ich deutlich wie "etwas" mit großer Vehemenz an meinem Genick aus meinem Körper herausfuhr und in einem großen Bogen weit über meinen Kopf ging.
Heute bin ich 38 Jahre alt und komme langsam wieder "in mich hinein". Ich höre jeden Abend die CD¹ "LichtKörperArbeit".

Carola - Gedanken und Beobachtungen im Altersheim

Ich bin Altenpflegerin im Altersheim und mir ist schon seit langer Zeit aufgefallen, dass die meisten der alten Menschen, die körperlich recht fit und rüstig sind, geistig dement und verwirrt sind. Die alten Menschen, die körperlich starke Schmerzen haben oder im Rollstuhl sitzen sind dafür aber fast immer geistig ganz klar und wach. Ich sprach auch mit einer Bekannten über diese Beobachtungen. Diese Bekannte ist in einem sehr großen Altersheim. Sie achtete darauf und berichtete mir dann von der selben Beobachtung.

Beim Lesen des Berichtes von Dr. med Isabella Maier kam mir bei der Stelle, an dem Menschen mit einem Haus verglichen werden (siehe Forschungsbericht) der Gedanke, ob die Menschen, die einen kaputten Körper haben und im Rollstuhl sitzen, ihre verdrängten Emotionen, die sie nicht spüren mochten, ganz tief in ihren Körper geschoben haben. Dafür kann dann der Kopf klar bleiben. Und ob die Menschen, die ihre verdrängten Emotionen nicht so tief in den Körper verdrängt haben, das Aufsteigen der verdrängten Emotionen ins Bewusstsein unbewusst dadurch

verhindern, dass der Kopf verwirrt wird.

Die zwei einzigen Menschen, die ich erlebt habe, die über 90-jährig körperlich und geistig fit waren, waren Menschen, die an sich gearbeitet hatten und ihr Leben lang "ihre Dinge" angeschaut hatten.

Als Ergänzung Ihres Berichtes möchte ich Ihnen einen Auszug aus dem Buch: "Die Aussendung des Astralkörpers" von S. J. Muldoon und H. Carrington (erhältlich beim Bauerverlag) senden. S. Muldoon (1903 - 1971) erlebte als junger Mann in einer Ausnahmesituation ein ungewolltes "Austeigen" aus seinem Körper. Die Beschreibung dieses Ereignisses sende ich Ihnen. Später hatte er viele Jahre lang bewusst geübt "aus sich heraus" zu steigen und "in sich hinein" zu kommen.

...wenn man zu Beginn der Astralwanderung bei Bewusstsein ist, hat man das Gefühl, man klebe fest, man stecke fest in einer Lage, in der man sich nicht bewegen kann.

Dabei ist es eine bemerkenswerte Tatsache, dass man vielleicht bei Bewusstsein, aber außerstande ist, sich zu bewegen. Diesen Zustand nenne ich "astrale Starre", da noch kein anderes Wort gebildet worden ist, um ihn zu bezeichnen. Die astrale Starre kann sowohl bei, als auch ohne Tätigkeit der Sinne eintreten und mit oder ohne Bewusstsein, denn sie ist die unmittelbare Auswirkung der Lenkung durch das Unterbewusstsein.

Schließlich ließ das Gefühl des Festgeklebtseins nach, wurde aber durch ein anders, ebenfalls unangenehmes Gefühl ersetzt: durch das des Schwebens.

Gleichzeitig begann mein ganzer erstarrter Körper - ich dachte, es sei mein physischer Körper; es war aber mein Astralkörper - mit großer Geschwindigkeit in Schwingungen zu geraten, und zwar bewegte er sich auf und ab, und ich fühlte einen starken Druck im Nacken, in der Gegend des verlängerten Marks. Dieser Druck wurde sehr stark, wiederholte sich in regelmäßigen Abständen und er schien meinen Körper in Schwingungen zu bringen.

All dies erschien mir wie ein seltsamer Albtraum in völliger Dunkelheit, denn natürlich wusste ich nicht, was vor sich ging. In all diesem Durcheinander von seltsamen Empfindungen - des Schwebens, Schwankens und Zerrens am Kopf - begann ich Geräusche zu hören, die mir ein wenig bekannt und weit entfernt zu sein schienen. Das Gehör begann wieder, Laute wahrzunehmen. Ich versuchte, mich zu bewegen, konnte es aber immer noch nicht, als ob ich unter dem Einfluss einer übermächtigen und leitenden Kraft wäre. Kaum konnte ich wieder hören, als ich auch plötzlich sehen konnte. Und ich war sehr erstaunt! Mit Worten kann ich mein Erstaunen unmöglich wiedergeben. Ich schwebte! Ich schwebte in der Luft, in steifer waagrechter Lage, ein paar Fuß über dem Bett.

Eine Darstellung aus dem Ägyptischen Totenbuch

Oft ist auf den Grabmalereien ein vogelähnliches Wesen mit Schwingen dargestellt. Es ist der "Ba", die Geistesseele. Nach dem Glauben der Ägypter war das Wesen des Menschen vielgestaltig, also "Ba" nicht die einzige Seele des Verstorbenen.

Im alten Ägypten ordnete man der menschlichen Persönlichkeit mehrere verschiedene Aspekte zu. Unter anderen "Ka", der Hauptseele, den Doppelgänger oder die Lebenskraft einer Person. Gerade diese letztere Erscheinungsform wurde als unabhängiges Wesen verstanden, das dem Menschen innewohnt und ihm Schutz, Gesundheit und Reinheit verlieh.

(...aus: Die Hauptwerke im ägyptischen Museum Kairo)



Erklärung zur Lilith

Alle heiligen Bücher haben von einander abgeschrieben. Die Veden auf Sanskrit gelten als älteste heilige Schrift. In den Veden hat Gott aus Lehm zwei Menschen erschaffen: Adam und Lilith. Da Lilith aus dem selben Material war wie Adam wollte sie gleichberechtigt sein und sich nicht unterordnen. Da bat Adam Gott, dass er ihm eine Frau gebe, die ihm untertan sei. So erschuf Gott Eva aus der Rippe von Adam. So gilt Eva als die zweite Frau Adams.

Obwohl Lilith schwarz und zornig geschildert wird stehen tausend Lobpreisungen der Lilith in den Veden.

Die erste Übersetzung der Veden sei in aramäisch in den Talmud. Eine Patientin, die aramäisch studiert hatte, hatte mir versichert, dass im Talmud Adam noch die zwei Frauen hat und die tausend Lobpreisungen der Lilith würden noch im Talmud stehen.

Jesus soll auf aramäisch gebetet und gepredigt haben.

Die nächste Übersetzung sei in hebräisch in die Thora. In der Thora hat Adam noch seine zwei Frauen – aber in der Thora würden die tausend Lobpreisungen der Lilith fehlen.

Vor der Inquisition wären die christlichen und die islamischen Gelehrten befreundet gewesen. In Cordoba und in Byzanz hätten sie gemeinsam die alten heiligen Schriften übersetzt. Dabei hätten man bei der Übersetzung ins arabisch in den Koran und ins lateinisch in die Bibel die Lilith rausgeschmissen und nur die untergeordnete, liebe, weiße Eva in diese beiden Schriften übernommen.

Laut Hans-Joachim Maaz und Anderen sei dadurch der Terror, unter dem die Welt jetzt leidet, entstanden – da ja jeder die weiße und die schwarze Seite in sich hat. Wenn man aber so tun muss, als ob man nur die weiße Seite in sich hat, weiß man nicht wohin mit seiner Lilith und braucht dann ein Feindbild im Außen.

Balance



Yin

schwarz
Dunkelheit
Nacht
Erde
Schatten
Wut
unten
kalt

Yang

weiß
Licht
Tag
Himmel
Sonne
Liebe
oben
heiß

Es ist nichts verkehrt an weiß und schwarz. Es ist die natürliche Dualität der Existenz. Die eine Seite kann ohne die andere Seite nicht existieren. Die Aufgabe ist in der Balance zu bleiben. Krank macht, wenn die Balance kippt – gleichermaßen, ob es in die eine oder in die andere Seite kippt.

Heilung findet in der Mitte statt. Die Mitte zu finden ist ein Weg. Immer in der Mitte zu bleiben ist eine Lebensaufgabe. Der Weg ist das Ziel.

Literaturempfehlungen

Beatrice Beebe und Frank M. Lachmann,
Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener ISBN: 978-3-608-94066-4

C.W. Leadbeater,
Der sichtbare und der unsichtbare Mensch ISBN 3-89427-287-2

Janine Fontaine,
Heilung beginnt im Unsichtbaren ISBN 3-426-07754-4

S.J. Muldoon und H. Carrington,
Die Aussendung des Astralkörpers ISBN 3-7626-0795-8

Eugene G. Jussek,
Die Begegnung mit dem Weisen in uns ISBN 3-44211765-8

Dr. Stylianos Atteshlis,
"Daskalos": Esoterische Lehren ISBN 3-426-04279-7

Lama Thubten Yeshe,
Inneres Feuer ISBN 3-9805798-6-7

Lama Kazi Dawa-Samdup,
Das Tibetische Totenbuch Kommentar C.G.Jung, ISBN 3-530-88001-9

Prof. Joachim Bauer,
Das Gedächtnis des Körpers ISBN 3-492-24179-4

B.S. Goel,
Psychoanalyse und Meditation ISBN 3-7205-1547-8
Das dritte Auge und die Kundalini ISBN 3-9521125-1-8

Prof. Dr. Markolf und H. Niemz,
Lucy mit C - Mit Lichtgeschwindigkeit ins Jenseits ISBN 3-8334-3739-1

Anya Foos Graber,
Der heilende Tod - Sterbevorbereitung durch Deathing ISBN 3-88074-621-4

Tenzin Wangyal,
Der kurze Weg zur Erleuchtung Dzogchen-Meditation ISBN 3-596-13233-9

H.-J. Maas,
Der Lilith-Komplex - Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit ISBN 978-3-423-34201-8

Thich Nhat Hanh,
Umarme deine Wut ISBN 3899014472

Dilgo Khyentse,
Das Herzzuwel der Erleuchteten ISBN 978-3-89901-726-7

Das Herzjuwel der Erleuchteten

Fünf Verse aus der 82 Verse umfassenden Übung von Sicht, Meditation und Verhalten.

Diese Abhandlung wurde geschrieben von Dza Patrul Rinpoche (1808-1887). Er war Lehrer der höchsten buddhistischen Weisheitslehren Mahamudra und Dzogchen. Sie besagt: *Durch das Annehmen und das Hineingehen in die unterschiedlichen "negativen" Emotionen erlösen sich aus diesen jeweils unterschiedliche "erleuchtete" Weisheitsaspekte. »Verfolge nicht die Person, die die Emotion hervorruft. Verfolge die Emotion bis in die Mitte hinein«.*

50. Jage dem Gegenstand Deines Hasses nicht nach; schaue mitten hinein in den hasserfüllten Geist. Hass, befreit, sobald er aufsteigt, ist Klarheit-Leerheit. Diese Klarheit-Leerheit ist nichts anderes als die Spiegelgleiche Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Hasses rezitiere: »Om mani peme hung.«

51. Halte nicht am Gegenstand Deines Hochmutes fest; schaue mitten hinein in den haftenden Geist. Eigendünkel, befreit, so-

bald er aufsteigt, ist ursprüngliche Leerheit;. Diese ursprüngliche Leerheit ist nichts anderes als die Weisheit der Wesensgleichheit.

In der spontanen Befreiung des Stolzes rezitiere: »Om mani peme hung.«

52. Verlange nicht nach dem Objekt Deiner Begierde; schaue mitten hinein in den begehrenden Geist. Begierde, befreit, sobald sie aufsteigt, ist Leerheit-Glückseligkeit. Diese Leerheit-Glückseligkeit ist nichts anderes als die Unterscheidende Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Begierde rezitiere: »Om mani peme hung.«

53. Verfolge den Gegenstand Deiner Eifersucht nicht; schaue mitten in den kritisierenden Geist hinein. Eifersucht, befreit, sobald sie aufsteigt, ist Leerheit-Intelligenz. Diese Leerheit-Intelligenz ist nichts anderes als die Allesvollendende Weisheit.

In der spontanen Befreiung der Eifersucht rezitiere: »Om mani peme hung.«

54. Halte nicht fest an Vorstellungen, die aus Unwissenheit gezimmert sind; schaue mitten hinein in die wahre Natur der Unwissenheit. Der Schwarm von Gedanken, befreit, sobald er aufsteigt, ist Leerheit-Gewahrsein; Dieses Leerheit-Gewahrsein ist nichts anderes als die Weisheit des absoluten Raumes.

In der spontanen Befreiung der Unwissenheit rezitiere: »Om mani peme hung.«

© Copyright 2019 | Dr. med. Isabella Maier*

* Name wurde aus datenschutzrechtlichen Gründen geändert.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers bzw. nur in Übereinstimmung mit den Bestimmungen des Copyright, Designs & Patents Act (1988) oder im Rahmen der Bestimmungen einer von der Copyright Licensing Agency erteilten Lizenz, die ein beschränktes Vervielfältigen erlaubt, in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, sei es elektronisch oder mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder anderweitig, egal für welchen Zweck, reproduziert, auf einem Datensystem gespeichert oder übertragen werden.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet die CD Publikationen "Licht Körper Arbeit" in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar. ISBN 3-00-004248-2 und ISBN 3-00-014501-X

¹⁾ Die im Bericht angegebene geführte Heilungs- und Reinigungsmeditation der CD "LichtKörperArbeit" finden Sie kostenlos zum anhören auf der Internetseite: "www.fuenf-koerper-forschung.de/cd.htm".

www.fuenf-koerper-forschung.de

Gestaltung: **Foto Medien Ideen & Design** - Sonnenberg, Stuttgart