

# Leseprobe

Ann Marie Chiasson  
**Energieheilung**  
Die Kräfte des  
Energiekörpers  
wahrnehmen,  
harmonisieren, nutzen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 09. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Die Ärztin Anne Marie Chiasson verbindet in diesem Buch traditionelle energetische Heilweisen und neueste Erkenntnisse der integrativen Medizin. Die Methoden, die sie hier vorstellt und anwendbar macht, ermöglichen es, die Energien des feinstofflichen Körpers wahrzunehmen, ihren Fluss zu harmonisieren und krank machende Blockaden zu lösen. Schritt für Schritt werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt – die Basis für eine stabile Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden.

### *Die Autorin*

Dr. Ann Marie Chiasson erforscht und praktiziert seit vielen Jahren energetische Heilmethoden, insbesondere die Energie-Medizin. In ihrer Praxis für Integrative Medizin und Energieheilung bietet sie ärztliche Behandlung, Seminare und Retreats an. Dr. Chiasson lehrt am *Center for Integrative Medicine* der Universität von Arizona.

[www.annmariechiassonmd.com](http://www.annmariechiassonmd.com)

ANN MARIE CHIASSON

# ENERGIE HEILUNG

Die Kräfte des Energiekörpers  
wahrnehmen, harmonisieren, nutzen

Mit einem Vorwort  
von Dr. Andrew Weil

Aus dem Englischen übersetzt  
von Marion Zerbst

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *Energy Healing. The Essentials of Self-Care* bei Sounds True, Inc., Louisville, CO, USA.

Die in diesem Buch über Energieheilung vorgestellten Informationen sind sorgfältig erarbeitet worden und nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die direkt oder indirekt aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Taschenbucherstausgabe 12/2015

Copyright © 2013 by Ann Marie Chiasson

Vorwort © 2013 by Andrew Weil

This translation published by arrangement with Sounds True ([www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com))

Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2015 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70290-5

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## Widmung

**E**ines Tages hatte ich beim Schreiben dieses Buches eine kreative Blockade und bekam Probleme mit meiner Zeiteinteilung. Es gab so viel Wichtiges in meinem Leben, zum Beispiel einen schwerkranken Freund, der meine Zeit und Aufmerksamkeit brauchte. Da wandte ich mich mit einer Bitte an das Energiefeld: »Ich muss für all die vielen Leute da sein, die Heilung brauchen oder mir besonders am Herzen liegen. Wenn du, liebes Energiefeld, möchtest, dass ich dieses Buch schreibe, kannst du mir dann Hilfe bei der Fertigstellung meines Manuskripts schicken?«

Ein paar Tage später rief meine Mutter an: »Ich überlege mir jetzt schon seit fast sechs Wochen, dass ich dich eigentlich mal wieder besuchen kommen könnte. Was hältst du davon?«

Was ich davon hielt? Das war meine Rettung!

Meine Mutter ist meine beste Freundin, meine Vertraute und gleichzeitig auch meine Redakteurin. Mit ihrer Hilfe konnte ich mich wieder besser auf meine Arbeit konzentrieren; und sie unterstützte mich auch bei der Versorgung meiner Familie, sodass ich mich unbeschwert in die Entdeckungsreise des Schreibens stürzen konnte. Die Hilfe, um die ich gebeten hatte, war also tatsächlich gekommen, und hier ist das Buch –

von mir (und meiner Mutter) für Sie, liebe Leserinnen und Leser.

Ich widme dieses Buch in Dankbarkeit meiner Mutter Ernestine Marie Sadotti Smith.

Außerdem möchte ich es der Dichterin Lalla aus dem 14. Jahrhundert und dem begabten Dichter Coleman Barks widmen. In der schlichten und doch tiefgründigen Dichtung von Lalla geht es um das erweckte Energiefeld und das Geheimnis des Lebens. Coleman Barks hat Lallas Werk mit großem Engagement ins Englische übersetzt. Ihm habe ich es zu verdanken, dass diese Verse in Form eines Gedichtbandes mit dem Titel *Naked Song* (Pilgrims Publishing, Varanasi, Indien 2004) in mein Leben treten konnte.

# Inhalt

Vorwort von Dr. med. Andrew Weil .....	13
Einführung	
Gesundheit und Heilung im 21. Jahrhundert: Eine Zeit großer Veränderungen .....	17
Kapitel 1	
Grundlagen der Energieheilung .....	25
Der Energiekörper .....	29
Krankheiten, Verletzungen und der Energiekörper .....	39
Was ist Heilung? .....	43
Energieblockaden oder -ungleichgewichte und wie man sie beseitigt .....	47
Die Energie zum Fließen bringen .....	51
Was die Energieheilung bringt .....	53
Der Körper strebt immer nach Selbstheilung .....	55
Der Körper als Lehrer .....	57
Heilung im zeitlichen Rhythmus des Energiekörpers .....	60
Energieheilung und chronische Schmerzen .....	62

## Kapitel 2

In Verbindung mit dem Einheitlichen Energiefeld und dem Schamanischen Feld .....	67
Schamanismus und das Schamanische Feld .....	68
Die Auswirkungen der Kontaktaufnahme mit dem Schamanischen Feld .....	78
Die Verbindung wiederherstellen .....	85
Die Rolle von Kultur und Tradition bei der Kontaktaufnahme mit den Feldern .....	89

## Kapitel 3

Der erste Schritt: Durch Bewegungsübungen Energie zum Fließen bringen, erden und empfangen .....	95
Neue Energie auftanken .....	96
Erdung .....	97
<i>Zehenklopfen</i> .....	101
<i>Ganzkörperklopfen</i> .....	107
<i>Knochenschütteln</i> .....	114

## Kapitel 4

Das Herzzentrum und die Kunst des <i>Sacred Touch</i> .....	119
Tiefer in die überpersönliche Natur des Herzzentrums eintauchen .....	121
Herzensenergie .....	124
Die vier Eigenschaften des Herzzentrums .....	128
<i>Herzzentrumsmeditation</i> .....	134
Tägliches Üben .....	139
<i>Sacred Touch</i> .....	141



## Kapitel 5

Energie wahrnehmen und zum Fließen bringen .....	145
<i>Initiation der Hände in die Energiearbeit</i> .....	148
<i>Energie zwischen den Händen spüren</i> .....	151
<i>Die Hände von Energie reinigen</i> .....	152
<i>Das Energiefeld abtasten</i> .....	153
Energie durch Aufmerksamkeit und Bewusstsein zum Fließen bringen .....	156
<i>Bauchatmung</i> .....	159
<i>Wurzelchakra-Atmung</i> .....	163
<i>Kreisatmung</i> .....	167
<i>Energetische Ganzkörperverbindung</i> .....	170
Werkzeuge, mit denen man Energie zum Fließen bringen kann .....	178

## Kapitel 6

Gleichgewicht, energetische Ausrichtung und Körperweisheit .....	181
<i>Primärbewusstseinsübung</i> .....	188
<i>Mehrere Bewusstseinsperspektiven gleichzeitig einnehmen</i> .....	191
<i>Die Körperreaktion erwecken</i> .....	194
Energiebewegung und die Chakras .....	202
<i>Chakra-Meditation</i> .....	206
<i>Freie Energiebewegungsübung</i> .....	213

## Kapitel 7

Unsere Energiezentren: Gezielte Techniken, um Energie in Fluss zu bringen .....	217
<i>Klopfen an der Rückseite des Herzens</i> .....	218
<i>Füßbeklopfen</i> .....	221
<i>Kreuzbeinklopfen</i> .....	223
<i>Leberfluss</i> .....	226
<i>Klopfen am hohen Herzen</i> .....	229
<i>Kieferübung</i> .....	231
<i>Zusätzliche Kieferübung</i> .....	235
<i>Augenübung</i> .....	237
<i>Klopfen am Hinterkopf</i> .....	239
<i>Fluss durch die heiligen Tore</i> .....	242
<i>Zurückgeben</i> .....	244
<i>Ruheposition vor dem Einschlafen</i> .....	246

## Kapitel 8

Empfänglichkeit .....	249
Unser dynamisches, vielschichtiges Energiefeld .....	251
Jede Schicht enthält andere energetische Informationen .....	257
Das Energiefeld lesen lernen .....	259
»Ja«, »Nein« und »Wow« .....	261
Ganzkörperwahrnehmung .....	263
Mit der Erde in Kontakt treten .....	267
Vergebung .....	270
Metta-Meditation .....	271

Kapitel 9	
Präsenz und inneres Erwachen .....	275
Präsenz: In Verbindung mit dem energetischen	
Bewusstseinsfeld .....	277
Präsenz erleben .....	283
<i>Unscharfes Sehen</i> .....	287
<i>Fokussieren, öffnen, geschehen lassen</i> .....	291
Inneres Erwachen .....	293
Kapitel 10	
Energietechniken für bestimmte Beschwerden	
und schulmedizinische Diagnosen .....	297
Energieheilung und Schulmedizin ergänzen sich .....	305
Energetische Praktiken gegen Schmerzen .....	310
Energieheilungspraktiken	
für bestimmte Probleme und Erkrankungen .....	321
Energieheilungstechniken für Kinder .....	337
Zum Schluss	
Eine letzte Geschichte .....	339
Dank .....	343
Über die Autorin .....	344
Verzeichnis der Energieübungen .....	345
Anmerkungen und Literaturhinweise .....	347

## Vorwort

Seit ich mich mit dem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden der Menschen befasse, habe ich die tief greifenden Wirkungen der Energieheilung nicht nur an anderen beobachtet, sondern auch selbst erlebt. Immer mehr Menschen suchen nach Wegen, sich ihre Gesundheit zu bewahren und möglichst zu verbessern. Deshalb weiß man heute mehr über Heilsysteme, die mit den feinstofflichen Energien des Körpers und seines Umfelds arbeiten, und die Menschen interessieren sich auch mehr dafür. Gleichzeitig hat sich das Spektrum der energetischen Heilverfahren enorm erweitert – so sehr, dass es manchmal schwer zu entscheiden ist, welche Methode sich in der jeweiligen Situation am besten für einen Patienten eignet. Einige dieser Heilverfahren werden Ihnen vielleicht seltsam vorkommen, und manchmal werden Sie auch den Eindruck haben, dass die verschiedenen Systeme einander widersprechen.

Da ist dieses neue Buch von Dr. Ann Marie Chiasson eine wertvolle Orientierungshilfe für uns. Sie löst die Widersprüche zwischen den diversen Heilsystemen auf, indem sie sich auf deren gemeinsamen Ursprung konzentriert: den Körper selbst. Schließlich haben wir alles, was wir über das Thema »Gesundheit« wissen, nur dadurch in Erfahrung bringen können, dass wir

genau auf unseren Körper achteten. Es ist erstaunlich, wie leicht wir das vergessen. Heilsysteme erwachsen aus Beobachtung, sind aber zwangsläufig immer etwas Provisorisches: Ihre Wirksamkeit hängt davon ab, was uns der Körper gerade verrät. Wenn man sich zu sehr im Paradigma eines bestimmten Heilsystems verrennt, wird man leicht blind für alle Erfahrungen, die außerhalb dieses Bezugsrahmens liegen. In diesem Buch führt Dr. Chiasson uns in die unmittelbare Weisheit des Körpers ein. Dabei stützt sie sich auf ihren enormen beruflichen und persönlichen Erfahrungsschatz.

Ich hatte das Glück, Ann Marie Chiasson als Schülerin und später auch als Kollegin am Center for Integrative Medicine in Arizona kennenzulernen. Zunächst kam sie als Allgemeinärztin an unser Zentrum, dann nahm sie an unserem Stipendienprogramm für integrative Medizin teil. Nach Abschluss dieser Fortbildung trat sie als klinische Assistenzprofessorin für Medizin in unsere Fakultät ein. Ihre Aufgabe bestand darin, unsere Studenten und Assistenzärzte in die Medizin der Zukunft einzuführen. Ihre Schwerpunktgebiete sind Energieheilung, Meditation und Heilzeremonien.

Doch ihre beruflichen und akademischen Qualifikationen sind nur ein Teil dessen, was Frau Dr. Chiasson zu bieten hat. Ich kenne sie als äußerst mitfühlende, lebhaft und humorvolle Ärztin. Sie übt ihre heilende Tätigkeit in einer Haltung ehrfürchtiger Freude aus und geht den Dingen stets auf den Grund. Dabei stützt sie sich auf ihre jahrelange Erforschung von Heiltraditionen in Nord- und Südamerika und vertieft ihr Verständnis der Geheimnisse des Heilens und der Erfahrung des Menschseins immer weiter. Außerdem kann sie wunderbar Geschichten erzählen und freut sich immer wieder über die spontanen Erkenntnisse, die häufig mitten im alltäglichsten Wechselspiel zwischen

zwei Menschen aufblitzen. Oft hat man nach einem Gespräch mit Frau Dr. Chiasson das Gefühl, einfach nur ein bisschen mit einer guten Freundin geplaudert und gelacht zu haben – und erst später wird einem klar, wie viel man dabei gelernt hat.

Als Lehrer, der die integrative Medizin kontinuierlich weiterentwickelt, bin ich ein begeisterter Anhänger der Arbeit von Ärztinnen und Ärzten wie Dr. Ann Marie Chiasson. Sie erweitert nicht nur unseren Horizont und vermittelt uns tiefere Einblicke in die Möglichkeiten des Energieheilens, sondern gibt jedem die Werkzeuge in die Hand, die er braucht, um auf die tiefe Weisheit seines eigenen Körpers zu hören. Außerdem kennt sie sich sehr gut mit den Berührungspunkten zwischen Energieheilung und Schulmedizin aus. Meiner Meinung nach ist dieses Buch ein hervorragender Leitfaden für jeden, der sich mit der Energie als Weg zur Bewahrung eines gesunden, dynamischen Lebens beschäftigen möchte.

*Dr. med. Andrew Weil*

Einführung

## Gesundheit und Heilung im 21. Jahrhundert: Eine Zeit großer Veränderungen

*Steh auf, du Vergessliche!*

*Der Morgen graut – Zeit, auf die Suche zu gehen.*

LALLA, *NAKED SONG*

**D**ieses Buch ist eine Einführung in die Kunst der Selbstheilung. Ich möchte Ihnen damit zu einer intensiveren Wahrnehmung der Energie in Ihrem Körper und in Ihrem Umfeld verhelfen. In meinem Buch werden Sie hilfreiche Energiepraktiken kennenlernen, und was noch wichtiger ist: Sie werden lernen, die Wirklichkeit auf energetischer Ebene zu erfassen. Wer Realität auf solche Weise begreift, kann mithilfe seiner Wahrnehmungen der Energie in verschiedenste Schichten der Körperinformation eintauchen. Und er kann lernen, die Energie im eigenen Körper und in seinem Umfeld zum Fließen zu bringen.

Ich habe mich schon mit dem Thema »Energieheilung« befasst, bevor ich auf die Idee gekommen war, Medizin zu studieren. Damals hatte ich eine Handauflegerin kennengelernt und an ihrem Energieheilungskurs teilgenommen. Dann begann ich, mich wäh-

rend meiner Freizeit in verschiedenen Energieheilverfahren zu üben. Als ich Jahre später mein Medizinstudium aufnahm, war ich sehr gespannt darauf zu erfahren, wie der Energiekörper mit dem physischen Körper interagieren und wie das Konzept der Energieheilung wohl in das schulmedizinische System hineinpassen würde, das ich nun erlernen wollte. Ich fragte mich: Wie können diese beiden Systeme zusammenwirken? In meinen Augen war keines der beiden Paradigmen wertvoller als das andere, sie schienen mir nur unterschiedliche Sichtweisen ein und desselben Themas zu sein: »Gesundheit und Heilung«. Doch zu meinem großen Erstaunen teilte keiner der Heiler oder Ärzte, die ich kennenlernte, meine Meinung – und daran hat sich bis heute nicht viel geändert.

Damals litt ich an einer Erkrankung, die chronische Schmerzen verursachte. Während meiner Zeit als Assistenzärztin ließ ich mich wegen dieses Problems operieren. Aber die Schmerzen ließen trotzdem nicht nach, obwohl es keine medizinische Ursache mehr dafür gab. Meine Ärzte deuteten an, dahinter könne eine Depression stecken. Doch ich wusste, dass es ein anderes Paradigma gab, das meine Schmerzen erklärte und mit dessen Hilfe ich mich auch von meinem Leiden befreien konnte. Dank meiner Beschäftigung mit der Energieheilung war mir klar, dass dieser Restschmerz sich auf der Ebene des Energiekörpers abspielte. Also begann ich mein Studium der energetischen Heilung zu vertiefen und besuchte Heiler und Schamanen auf der ganzen Welt. Als sich meine Schmerzen schließlich in nichts aufgelöst hatten, war ich endgültig von diesen Lehren der Energieheiler überzeugt.

Durch meinen eigenen Heilungsprozess wurde mir klar, dass unser aktuelles Verständnis der Energieheilung und anderer Heilsysteme, auch der Schulmedizin, zu fragmentarisch ist. Wir richten unser Hauptaugenmerk auf bestimmte Techniken. Wir konzentrieren uns auf die Unterschiede oder Abweichungen zwischen



den verschiedenen Methoden und denken darüber nach, wie man eine Krankheit ausmerzen kann, statt die Selbstheilungsmechanismen des Körpers zu unterstützen. Diese Denkweise hat uns in den letzten zweihundert Jahren zwar viele fantastische Fortschritte ermöglicht. Doch um den nächsten Sprung in unserer Erfahrung von Heilungsprozessen schaffen zu können, müssen wir noch viel tiefer gehen: Wir müssen bis zur gemeinsamen Wurzel aller Heilparadigmen vordringen.

Denn es gibt etwas, was alle Heilverfahren in ihrem Innersten miteinander verbindet: den Körper – auf physischer ebenso wie auf energetischer Ebene. Das klingt auf den ersten Blick zwar trivial, hat aber weitreichende Konsequenzen, zum Beispiel:

- Der Körper hat sein eigenes Bewusstsein, das sich von dem Bewusstsein unterscheidet, mit dem wir uns normalerweise identifizieren.
- Der Körper ist ein Organismus, der stets auf einen Prozess der Selbstheilung zustrebt.
- Eine Krankheit ist nicht unser Feind, sondern ein vom Körper eingeleiteter Schritt in Richtung Heilung.
- Alle Heilparadigmen, die wir kennen, finden ihren gemeinsamen Nenner auf der Ebene der Weisheit des Energiekörpers und sind uns auf dieser Ebene zugänglich.

Der Körper ist die Quelle aller Weisheit und Information – aber wie beschaffen wir uns dieses Wissen? Indem wir lernen, die Wirklichkeit und den Körper von der Energieebene her zu erfassen. Sobald wir damit anfangen, die Realität auf dieser Ebene zu »lesen«, beginnen all die verschiedenen Paradigmen einen Sinn zu ergeben und werden uns in einer größeren, umfassenderen Zusammenschau verständlich. Dann verbinden sich die diversen

Heilverfahren fast wie von selbst zu einem größeren Ganzen. Heilung bedeutet nun nicht mehr, dieses Problem mit einer Methode und das nächste mit einer anderen zu bekämpfen. Stattdessen lernen wir, in unserem eigenen Körper zu »lesen«, und finden dort die Hilfe, die wir brauchen, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das bezeichne ich als »Körper-Geist-Medizin«: Der Körper informiert den Geist darüber, was gerade geschieht. Wir benutzen ihn als Werkzeug, und der Geist kann aus den Informationen, die er uns liefert, die notwendigen Fragen und Antworten formulieren. Mit diesem »körpervollen« Bewusstsein von der Realität der Energie fällt es uns leichter, Heilungsprozesse zu erforschen und umzusetzen. Auf die Informationen unseres Organismus zu hören, ist ein ganz natürlicher Vorgang. Doch da wir uns in den vergangenen Jahrhunderten immer mehr auf die Entwicklung unseres Verstandes und rationaler Denkprozesse hin orientiert haben, wurden einige Verbindungen zwischen Körper und Geist und zwischen unserer rechten und linken Gehirnhälfte geschwächt oder sogar völlig durchtrennt. Bei der Körper-Geist-Perspektive geht es darum, unser Bewusstsein zu öffnen und mehr Informationen aus dem Energiekörper in unser Leben zu integrieren – und zwar sowohl in unserer Sichtweise der Welt (die unsere Realität prägt) als auch bei der Heilung.

In diesem Buch werde ich die Realität der Energie erörtern, indem ich Sie in das *Einheitliche Energiefeld* und das *Schamanische Feld* einführe. Wenn man diese Felder kennenlernt, beginnen alle Heilparadigmen an einem Punkt zusammenzulaufen, und man erkennt einen gemeinsamen Nenner darin. Realität von der energetischen Ebene her zu erfassen oder zu sehen, ist nicht damit vergleichbar, die Noten eines Liedes lesen zu können. Man erfasst dadurch vielmehr das *Wesen* der Musik und lernt, sie zu erschaffen.

Ich wurde schon oft gefragt, ob ich an Energieheilung »glaube«. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass das Erlernen und Anwenden von Energieheilverfahren nichts mit glauben zu tun hat. Ich muss ja auch nicht an Elektrizität glauben, um in meinem Haus das Licht einzuschalten. Die Natur lebt nach den Gesetzen der Energie. Auch wir tun das, obwohl es uns nicht immer bewusst ist – manche Menschen sind sich sogar nur sehr selten über diese Tatsache im Klaren. Als ich mein erstes Baby erwartete, dachte ich mit ehrfürchtigem Staunen daran, wie das ungeborene Kind die ganze Zeit über in meinem Körper heranwuchs, während ich im Krankenhaus arbeitete, einkaufen ging oder schlief. Ob ich mir meiner Schwangerschaft bewusst war oder nicht, spielte dabei keine große Rolle: Das Baby wuchs heran, unabhängig davon, ob ich darauf achtete. Ebenso lebt unser Körper in der Energie, ist sich dieser Energie bewusst und nutzt sie – auch wenn wir nichts davon zu bemerken scheinen. Energieheilung bedeutet, uns innerlich dafür zu öffnen, wie wir die Welt sehen, spüren und erfahren. Es fließt ständig Energie durch unseren Körper und unser Umfeld. Wir alle besitzen die natürliche Gabe, diese Energie zu erfassen und damit zu arbeiten, auch wenn diese Fähigkeit bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist.

Ich möchte Sie nun in diese ganz andere Art der Erfassung unserer Realität einführen und Ihnen dabei sowohl »strukturierte« als auch »unstrukturierte« Informationen vermitteln. Wir brauchen strukturierte Informationen als Gerüst für ein neues Themengebiet, mit dem wir uns befassen. Aber wir brauchen auch unstrukturierte Informationen (zum Beispiel Erfahrungen), um diese Informationen zum Leben zu erwecken und in Wissen zu verwandeln. Wenn man dieses Wissen jahrelang besitzt und dabei allmählich immer mehr Erfahrungen sammelt, hat man irgendwann Weisheit erreicht. Erfahrung ist die beste

Form unstrukturierter Information. Daher empfehle ich Ihnen, die Übungen in diesem Buch so lange zu praktizieren, bis Sie sie gut beherrschen. Wenn man aus dieser Perspektive an die Sache herangeht, kostet die Ausbildung zum Energieheiler viel Zeit, und sie vollzieht sich allmählich. Deshalb sollten Sie erst nach neun Monaten zurückschauen und sich überlegen, was sich durch diese Übungen in Ihrem Gesundheits- und Heilungszustand und in Ihrem Leben verändert hat, damit Sie deutliche Fortschritte feststellen können.

Ich werde in diesem Buch verschiedene Energieheilparadigmen vorstellen, um Ihnen ein Verständnis für die Grundlagen der energetischen Perspektive zu vermitteln. Sie können zunächst mit dem Paradigma arbeiten, mit dem Sie am besten zurechtkommen, und mit seiner Hilfe dann nach und nach alle anderen erkunden. Am Anfang spielt es gar keine Rolle, aus welchem Blickwinkel Sie sich mit dem Thema beschäftigen. Wichtig ist nur, dass Sie immer weiter ergründen, was in Ihrem Körper geschieht. So werden Sie alles, was dort vonstattengeht, auf energetischer Ebene erfassen können.

Ich werde in diesem Buch auch immer wieder Geschichten erzählen, um Ihnen Informationen darüber zu vermitteln oder zu berichten, wie mir bestimmte Aspekte der Energieheilung bewusst geworden sind. Auf den ersten Blick klingen diese Geschichten vielleicht wie Abschweifungen; doch ich habe sie absichtlich einfließen lassen, um Ihnen eine Art »Landkarte« an die Hand zu geben, die einer Erfahrung ähnelt: Geschichten enthalten Energie und Muster, und nur die Energie und das Muster einer Geschichte ermöglichen es dem Zuhörer oder Leser, daraus eine indirekte Erfahrung abzuleiten. Diese Energie und diese Muster bilden eine Erfahrungslandkarte, die man sich mithilfe einer Geschichte aneignen kann, und zwar oft ganz mühelos. Die Funktion einer solchen empirischen Landkarte erfüllen Mythen, Geschichten und

heutzutage Filme in allen Kulturen der Welt. Das Muster einer Erfahrung lässt sich also durch eine Story vermitteln, und dann empfindet man es so, als habe man diese Erfahrung selbst gemacht. Sogar die Schulmedizin bedient sich bei Heilungsprozessen inzwischen schon der Wirkung von Geschichten. Diese neue Disziplin bezeichnet man als »narrative Medizin« (*narrare* bedeutet im Lateinischen »kundtun, erzählen«). Ich werde Ihnen in diesem Buch von Erfahrungen berichten, die ich in verschiedenen Phasen meiner Entdeckungsreise in die Welt der Energieheilung gemacht habe, damit Sie die Energie und die Muster des Energieheilungsprozesses besser erfassen können.

Man kann strukturierte und unstrukturierte Informationen auch als »rationale« und »nicht rationale Informationen«, ja sogar als »Aktivitäten der rechten und linken Gehirnhälfte« bezeichnen. Rationales Denken und didaktisches Lernen laufen hauptsächlich in der linken Gehirnhälfte ab, während nicht rationales Lernen und nicht rationale Fähigkeiten in erster Linie in der rechten Hirnhemisphäre verortet sind. Energieheilung und die meisten Fähigkeiten, mit deren Hilfe man Energie wahrnimmt, sieht, spürt und erfasst, haben ihren Sitz im nicht rationalen Teil unseres Gehirns. Um Realität auf energetischer Ebene erfassen zu können, braucht man Fähigkeiten, die in der erfahrungsorientierten, nicht rationalen rechten Gehirnhälfte angesiedelt sind.

Wenn Sie noch nie mit Energie gearbeitet haben und erst lernen müssen, Energie zu erfassen und Menschen auf energetischer Ebene zu heilen, wird Ihnen das so ähnlich vorkommen wie das Erlernen einer Fremdsprache: Je mehr Sie sich bemühen oder anstrengen, diese Materie zu erfassen, desto stärker stützen Sie sich dabei auf rationale Denkvorgänge statt auf den Erfahrungsprozess. Vielleicht werden Sie diese Konzepte auf Anhieb erfassen. Aber machen Sie sich auch keine Sorgen, wenn es eine

Weile dauert. Lassen Sie Ihre Welt einfach in die Schräglage kippen, wenden Sie die beschriebenen Praktiken an und warten Sie ab, was passiert! Vielleicht wird dieses Buch bei Ihnen ebenso viele neue Fragen aufwerfen, wie es Antworten liefert. Wenn das so ist, sind Sie auf dem besten Weg, diese neue Sprache zu erlernen.

Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie das, was Sie sich hier aneignen, verändern wird. Wenn Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken einige Monate lang praktiziert haben, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihre Sichtweise Ihres Körpers, Ihres Lebens und der Welt ringsumher sich dadurch verändert hat. Außerdem werden Sie wieder mehr das Gefühl haben, ein Teil der Natur zu sein. Sie kommen wieder in Einklang mit der Natürlichkeit dessen, was in Ihnen und in Ihrem Umfeld geschieht, und fühlen sich nicht mehr von der Natur getrennt. Die Körperweisheit wohnt im Inneren unseres Körpers. Wie wir mit dem physischen und dem Energiekörper arbeiten, hängt von unserem Zugang zu dieser Weisheit ab. Ich empfehle Ihnen, die Techniken in diesem Buch einige Monate lang genau so zu praktizieren, wie ich sie beschreibe, um den Inhalt und Nutzen jeder einzelnen Übung zu erfassen. Doch sobald Sie Ihren Körper auf energetischer Ebene zu erfahren beginnen, werden Sie vielleicht Varianten oder neue Praktiken entdecken, die Ihre Körperweisheit Ihnen eingibt.

Lassen Sie sich in erster Linie von Ihrem Körper leiten und belehren – und von der Energie, die diesen Körper und die ganze Natur durchströmt!

*Dr. med. Ann Marie Chiasson*

## Kapitel 1

# Grundlagen der Energieheilung

*Verirrt in der Wildnis zwischen  
Wahrem Bewusstsein und den Sinnen  
Erwachte ich plötzlich in mir selbst ...*

LALLA, *NAKED SONG*

Das grundlegende Energieparadigma wurde erstmals vor fünftausend Jahren in Indien dokumentiert, und zwar in den Upanischaden,<sup>1</sup> aber auch in den Originaltexten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).<sup>2</sup> Von insgesamt 94 verschiedenen Kulturen weiß man, dass sie ein Konzept haben, das die dem Körper zugrunde liegende Energie beschreibt.<sup>3</sup> Alle diese Kulturen verfügen über ein Heilungsmodell oder -system, das auf einem Energiestrom beruht, der die Grundlage allen Lebens darstellt. Und in der Art, wie sie diese Energie beschreiben und lokalisieren, gibt es sowohl Ähnlichkeiten als auch Unterschiede. Ich will Ihnen nun eine Zusammenschau einiger dieser Systeme vermitteln, damit Sie ihre Zusammenhänge und Wechselbeziehungen erkennen, so wie ich sie sehe.

In den westlichen Ländern wurde die Energiemedizin erst Anfang des 19. Jahrhunderts bekannt. Ihr berühmtester Vertreter

war der Arzt Franz Mesmer, der »Vater« der Hypnose.<sup>4</sup> Mesmer verfasste Schriften über den animalischen Magnetismus – eine Energie, die sich von einem Gegenstand auf den anderen übertragen ließ – und praktizierte diese auch »Mesmerismus« genannte Kunst der Energieübertragung. Die Vorstellung von einer allem zugrunde liegenden Energie oder Lebenskraft war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein fester Bestandteil der Schulmedizin, doch dann begannen Ärzte und medizinische Lehrer den Körper und seine Krankheiten anhand von Organsystemen (zum Beispiel Herz-, Atemwegs- oder Knochenerkrankungen) zu beschreiben.<sup>5</sup>

Dieses Einteilungssystem hat uns zwar großartige medizinische Fortschritte gebracht, trotzdem erleben wir heute in unserer westlichen Kultur und Medizin eine Wiederkehr oder Renaissance der Energieheilungstechniken. Zurzeit befinden wir uns in einer Integrationsphase: Jetzt können wir uns die Weisheiten anderer Heilparadigmen aneignen und sie in unsere aktuellen Sichtweisen und Behandlungsmethoden einbinden. Dadurch wird uns klar, dass Medizin eine Kunst ist und dass viele dieser älteren Heilparadigmen – zum Beispiel Energieheilung, TCM, Ayurveda, Körper-Geist-Medizin (die bis zu den altgriechischen Asklepiostempeln zurückreicht) und Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie – bei der Behandlung bestimmter Erkrankungen hilfreich sein können. Energetische Therapieverfahren und Techniken können zur Krankheitsvorbeugung und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Außerdem helfen sie bei Krankheitsprozessen, für deren Behandlung die Schulmedizin allein nicht ausreicht – zum Beispiel gegen chronische Schmerzen –, bei anderen chronischen Erkrankungen und bei der Heilung tief sitzender psychischer oder körperlicher Verletzungen. Wir erleben gerade eine zunehmende Integration verschie-



denster Heilparadigmen. Auf dieser Basis können wir erforschen, welche Technik bei welcher Krankheit oder Symptomkombination am besten wirkt.

Das US-amerikanische National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM), das zu der Gesundheitsbehörde National Institutes of Health (NIH) gehört, teilt Energiefelder in zwei verschiedene Arten ein: *nachweisbare* (bereits gemessene) und *mutmaßliche* Felder, die erst noch gemessen werden müssen. Nachweisbare Energiefelder sind wissenschaftlich erfassbar. Dazu gehören laut NCCAM »elektromagnetische Felder, die in Magnetresonanztomografie, Herzschrittmachern und Strahlentherapie, in der Behandlung der Schuppenflechte mit ultraviolettem Licht und in der Laserkeratoplastik zum Einsatz kommen«. <sup>6</sup> Obwohl alle diese Verfahren mit Energiefeldern arbeiten, bezeichnet die Schulmedizin Methoden, die sich nachweisbarer Energiefelder bedienen, nicht als »Energiemedizin« oder »Energieheilung«. Diese Begriffe sind zurzeit denjenigen Verfahren vorbehalten, die mit mutmaßlichen Energiefeldern arbeiten. Laut NCCAM »entziehen sich« diese mutmaßlichen Felder »bisher einer Messung mit reproduzierbaren Methoden«. <sup>7</sup> Das NCCAM erkennt jedoch an, dass die Vorstellung, Menschen seien von einer feinstofflichen Energie erfüllt, bereits seit über zweitausend Jahren existiert und dass es für diese Energie viele verschiedene Bezeichnungen gibt, »beispielsweise *qi* in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), *ki* im japanischen Kampo-System, *doshas* in der ayurvedischen Medizin und anderswo *Prana*, *ätherische Energie*, *Fohat*, *Orgon*, *Od*, *Mana* und *homöopathische Resonanz*«. <sup>8</sup>

Das NCCAM bezeichnet alle komplementär- und alternativmedizinischen Verfahren, die mit mutmaßlichen Energiefeldern arbeiten, als »Energieheilung«. Sowohl innerhalb als auch

außerhalb schulmedizinischer Kreise wird heutzutage viel über Energie und über die Arbeit mit dem Energiefeld des Körpers gesprochen, obwohl manche Ärzte und Wissenschaftler diesen Energiekörper und die Energieheilung für »Hokuspokus« halten. *Ich* kann dazu nur Folgendes sagen: Viele – vielleicht sogar die meisten – Ärzte, die ihren Beruf schon seit etlichen Jahren ausüben, haben intuitiv begriffen, dass beim Heilungsprozess auch noch etwas anderes eine Rolle spielt als reine Wissenschaft. Wir haben zurzeit nur noch keine gemeinsamen Begrifflichkeiten für dieses »Andere«.

Da die Existenz des körperlichen Energiefeldes nicht schulmedizinisch erforscht wurde und es auch keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, weigern sich viele etablierte Ärzte und Wissenschaftler, Energieheilverfahren anzuerkennen und zu praktizieren. Das Energiefeld des Körpers lässt sich nur schwer erforschen, obwohl es mittlerweile schon einige Untersuchungen dazu gibt. Es existieren fundierte, reproduzierbare Daten, die zeigen, dass man mit Energieheilung tatsächlich Schmerzen lindern kann, sodass der Patient weniger Medikamente braucht. Auch die Wirkung, die ein Energieheiler auf Pflanzen und Tiere ausübt, ist messbar.<sup>9</sup> Doch solange es keine Methode gibt, mit der man das Energiefeld des Körpers genau messen kann – und zwar auf eine Weise, die sich mit den Methoden der Schulmedizin deckt –, wird es weiterhin Unklarheiten in der Definition von Energieheilung und ihren Einsatzgebieten geben.<sup>10</sup> In den USA, in Kanada und Europa wurden bereits erste wissenschaftliche Untersuchungen zur Messung des körperlichen Energiefeldes durchgeführt, unter anderem von James Oschman, Melinda Connor und Gary Schwartz.

## Der Energiekörper

Energieheilung oder Energiemedizin beruht auf der uralten Vorstellung, dass es eine Lebenskraft, einen allem zugrunde liegenden Energiefluss gibt – und diese Energie existiert nicht nur im physischen Körper, sondern reicht darüber hinaus. Es gibt verschiedene Bezeichnungen für dieses Energiesystem des Körpers: »Energiefeld«, »Energiekörper«, »Biofeld« oder »feinstofflicher Körper«. All diese Begriffe meinen dasselbe. Dieses Energiesystem ist die Schablone, aus der unser physischer Körper erwächst, und steuert sämtliche Körperfunktionen. Ich stelle mir den physischen Körper gern als Pflanze und den Energiekörper als Boden vor, in dem die Pflanze wächst. Der Boden beeinflusst das Wachstum und den Gesundheitszustand der Pflanze. Zwar gibt es auch noch andere Faktoren, die sich auf ihre Gesundheit auswirken (zum Beispiel Gewalteinwirkungen, Temperaturen unterhalb des Gefrierpunkts oder zu wenig Sonnenlicht), doch das allgemeine physiologische Gleichgewicht (die Homöostase) und das Wachstum der Pflanze hängen vom Boden ab.

Die Energie, die den feinstofflichen Körper durchströmt, lässt sich mit dem Strom des Wassers durch einen Fluss und seine Nebenflüsse vergleichen. Wenn man am Ufer des Flusses einen Damm errichtet (also eine Energieblockade entsteht) oder wenn der Fluss aufgrund heftiger Regenfälle anschwillt (was einem starken Energiezustrom entspricht), tritt er über die Ufer, und es entstehen neue Wasserläufe. Bei Wasserknappheit (Energiemangel) trocknen die kleineren, seichteren Nebenflüsse aus. Ziel der Energieheilung ist es, dafür zu sorgen, dass das Wasser (die Energie) mühelos durch das System fließen kann. Das können wir erreichen, indem wir den Hauptfluss mitsamt seinen Nebenflüssen

säubern, also – im übertragenen Sinne – den ganzen Schlamm herausholen, der sich dort angesammelt hat.

Wie ist die Anatomie des Energiekörpers nun beschaffen? Die Antwort auf diese Frage hängt von der jeweiligen Kultur und dem Energieheilungsparadigma ab, mit dem wir uns beschäftigen. In unserer heutigen westlichen Kultur entstammen die bekanntesten Systeme:

- der TCM mit ihren *Dantians* und *Meridianen* aus China,
- dem *Chakra-System* und der Vorstellung von der *Aura* aus Indien und
- der in mehreren schamanischen Traditionen beschriebenen *Matrix*.

All diese Systeme sind an anderer Stelle ausführlich beschrieben worden. Daher möchte ich Ihnen hier nur einen kurzen Überblick darüber geben.

## Dantians und Meridiane

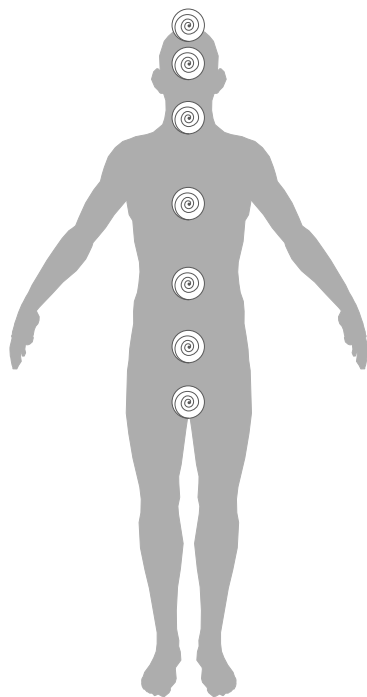
Die Traditionelle Chinesische Medizin ist das komplexeste Energiesystem, das wir bisher kennen. Die uralten Texte der TCM reichen fünf Jahrtausende zurück, und die darin beschriebenen Heilmethoden sind auch heute noch im Einsatz: Pflanzenheilkunde, Akupunktur, Atemtechniken und bestimmte Bewegungen und Energietechniken, die dazu dienen, das Gleichgewicht der Energie oder des Chi (Qi) im Körper wiederherzustellen.

In der TCM gibt es drei Hauptenergiezentren, die Dantians (siehe Abbildung 1). Man bezeichnet sie auch als separate Energiekörper, die innerhalb unseres großen Energiekörpers liegen.

Außerhalb der Dantians und Organe, direkt unter der Haut, verläuft das Meridiansystem; das sind lineare Energiekanäle, die den ganzen Körper durchziehen (siehe Abbildung 2). Mit diesem Meridiansystem arbeiten Akupunktur, Akupressur und viele der Klopftechniken in diesem Buch.<sup>12</sup>

## Das Chakra-System

Aus Indien ist uns das Chakra-System überliefert, das vor fünftausend Jahren in den Upanischaden beschrieben worden ist. Das sind die ersten schriftlich überlieferten philosophischen



**Abb. 3:** Das Chakra-System.

Texte Indiens, die die Ursprünge unserer Gesundheit dokumentieren.<sup>13</sup> Dem Chakra-System zufolge hat der Energiekörper sieben Haupt-Energieräder oder -wirbel (siehe Abbildung 3) mit kleineren Sekundärwirbeln an jedem Gelenk. Wie diese Energiewirbel sich drehen und wie ihre Energieströme miteinander kommunizieren, davon hängt der Gesundheitszustand unseres Körpers ab. Jedes dieser Chakras erfüllt eine Funktion und wirkt sich auf den Körper aus. Je nachdem, ob darin ein gesunder Energiefluss oder ein Mangel an Energie herrscht, haben sie jeweils andere Auswirkungen auf die Funktion unserer Organe. Auf energetischer Ebene ist das erste Chakra beispielsweise eines der Tore oder einer der Verbindungspunkte zu dem großen Energiefeld, das uns umgibt (siehe Kapitel 2). Es verbindet uns mit diesem Energiefeld, kommuniziert damit und interpretiert seine Energie. Vom Ausmaß der Kommunikation dieses Chakras mit dem Energiefeld hängt es ab, wie *geerdet* wir sind. (Mit dem Thema »Erdung« werden wir uns in Kapitel 3 noch näher befassen.) Das zweite Chakra übernimmt die Energie vom ersten Chakra und verwandelt sie in die innere Energie unseres Körpers. (Damit erfüllt es eine ähnliche Funktion wie das untere Dantian im chinesischen System.) In Kapitel 6 werden wir uns mit den Funktionen der anderen Chakras beschäftigen und sehen, wie alle miteinander zusammenwirken.

## Die Aura

Die Vorstellung von der Aura entstammt der hinduistischen Tradition und hängt eng mit dem Chakra-System zusammen. Die Aura ist jener Teil unseres Energiekörpers, der vom physischen Körper ausstrahlt und in ständiger Kommunikation mit allem

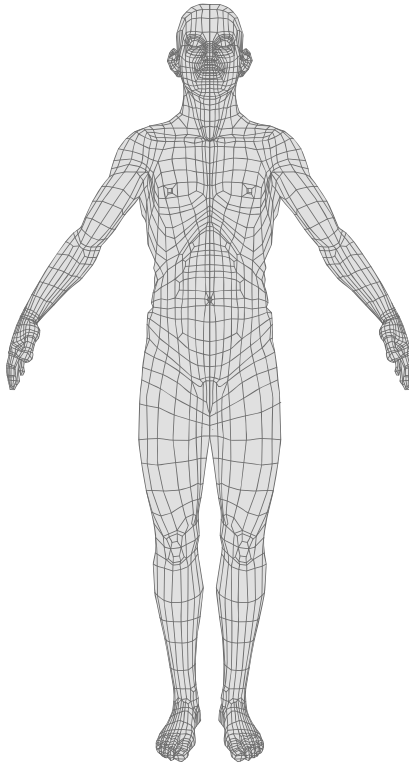
eines Individuums, aber auch mit den Gemeinschaftsschichten des Körpers (das sind solche unseres Energiefeldes, die Gruppierungen wie beispielsweise Paare, Familien, Sippen oder Kulturen miteinander gemeinsam haben). Dieses Thema ist so komplex, dass es über den Rahmen dieses Buches hinausgeht. Trotzdem spreche ich es hier kurz an, weil Sie bei der Beschäftigung mit diesen Themen vielleicht mit jener energetischen Weisheit in Berührung kommen werden.

## Die Matrix

In manchen mündlich überlieferten Heilsystemen – sowohl in den schamanischen Traditionen als auch bei den australischen Aborigines – ist von einer Energie-Matrix die Rede, die den Körper wie ein Gitternetz durchzieht. Diese Matrix hat Ähnlichkeit mit dem chinesischen Meridiansystem, liegt aber tiefer im Körper. Dabei handelt es sich um ein dreidimensionales Netz aus sehr feinen Energiefäden (siehe Abbildung 5). Zurzeit sind Energietechniken groß im Kommen, die damit arbeiten. Daher erfreut sich das Matrix-Paradigma in unserer westlichen Kultur immer größerer Beliebtheit.

Ich lernte das Energiematrix-System mehr oder weniger zufällig durch einen Geistchirurgen kennen, der seine Ausbildung in Westafrika und auf der Halbinsel Yucatán erhalten hatte. In der mexikanischen schamanischen oder Nagual-Welt-sicht ist das ganze Universum eine einzige Matrix aus Energiefäden.<sup>15</sup> Diese Fäden treten über einen »Montagepunkt« ins Energiefeld des Körpers ein und konstellieren sich darin. Auf diesen Montagepunkt werden wir in Kapitel 2 noch näher eingehen. Unser Körper steht in ständiger Kommunikation mit

dem Energiefeld, das uns umgibt. Unser Energiekörper ist untrennbar verbunden mit der Energie, die die Welt durchströmt, und mit der Energie anderer Lebewesen im Energiefeld. Alle energetischen Heiltraditionen beschreiben im Grunde ein und dasselbe, obwohl diese Verbindung in jedem Paradigma anders definiert ist. Was ich von Yaqui- und Maya-Heilern (und bei meiner Erforschung anderer mystischer Lehren) über die Matrix gelernt und erfahren habe, hat große Ähnlichkeit mit den ägyptischen, hinduistischen und tibetischen Heilphilosophien, auch wenn sich jedes System einer etwas anderen Terminologie bedient.



**Abb. 5:** Die Matrix.



