



# Leseprobe

Georg Meier

**Geh durch deine Wunde  
und alles ist heilbar**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 20. November 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Die Kraft der Heilung.**

Erst wenn die Selbstheilungskräfte freigelegt sind, kann der Körper heilen, so Georg Meier, der in seiner jahrzehntelangen Berufserfahrung bereits mit Tausenden von Menschen gearbeitet und ein nachhaltig wirkendes Heilverfahren entwickelt hat. Er ist überzeugt, dass die Ursache für somatische und psychische Krankheiten in gestauten oder blockierten Energien liegt, die von nicht bearbeiteten emotionalen Wunden herrühren. Hier liegt aber gleichzeitig auch der Schlüssel, uns von unseren Leiden zu befreien. Indem wir lernen, unsere inneren Wundmale zu erkennen und liebevoll anzunehmen, beginnt wirkliche Heilung. Kenntnissreich gibt der Autor anhand realer Fallbeispiele und wertvoller Übungen sein umfassendes Wissen preis, u. a.

- zum Umgang mit negativen Emotionen,
- zum Presencing der Energiekörper,
- und zur heilenden Chakrenöffnung.

Darüber hinaus findet sich in diesem Buch ein Überblick über weitere wesentliche Faktoren für die Gesundheit. Denn der Autor ist sich sicher: Jeder ist sein eigener Heiler!

Das Buch zum Thema Selbstheilung für alle, die sich mit den eigenen Selbstheilungskräften beschäftigen wollen oder ihrer eigenen Praxis tiefere Wirksamkeit verleihen möchten.

## *Buch*

Der erfolgreiche Heiler und Therapeut Georg Meier ist überzeugt: Es gibt keine unheilbare Krankheit, es gibt nur blockierte Selbstheilungskräfte. Mit diesem Buch will er Menschen, die erkrankt sind, Hoffnung machen, indem er sie ermutigt, den Weg der Heilung selbst einzuschlagen. Wie dies gelingen kann, zeigt er anhand machtvoller Strategien auf.

## *Autor*

Georg Meier studierte im Anschluss an seine Heilpraktiker-Ausbildung Pädagogik mit dem Ziel, Menschen bei ihrer Entfaltung zu unterstützen und zu begleiten. Er absolvierte eine vierjährige Ausbildung bei Barbara Brennan an der Barbara Brennan School of Healing und praktiziert seit mehr als einem Jahrzehnt erfolgreich in eigener Praxis. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stehen ganzheitliche energetische Heilverfahren, ein Wissen, das er seit 2010 auch im Rahmen von Ausbildungskursen und Workshops an Interessierte weitergibt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage  
Originalausgabe November 2017  
© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Lektorat: Ralf Lay, Düsseldorf  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: © FinePic®, München  
fm · Herstellung: cb  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22189-9

Dem lieben und genialen Menschen  
in dir.

Für eine heile Zukunft  
in Frieden und Entfaltung  
miteinander.

# Inhalt

Einleitung	13
<b>1. Der Aufbau einer Heilsitzung</b>	31
Raum schaffen für die Selbstheilungskräfte und helfen	31
Die Heilbehandlung	36
Nach der Behandlung	40
<b>2. Wie es zur Heilung kam – einige Beispiele</b>	44
Starke Schmerzen an der Seite	45
Unverträglichkeit von Eiweiß	50
Heuschnupfen, Pollenallergie	56
Chronische Dickdarmentzündung, Morbus Crohn, künstlicher Darmausgang	65
Zungenkrebs mit großer Metastase	86
Allgemeine Tipps zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte	102
Erkenntnisse aus der Erfahrung des Heilens	104

<b>3. Negative Emotionen: Angstwärts, schmerzwärts – und durch!</b>	110
Angst, das Gegenteil von Liebe	113
Der gesunde Umgang mit einer negativen Emotion	117
<i>Richtig mit Wut umgehen · Trauer angemessen überwinden · Das optimale Lösen von Machtlosigkeit · Der Umgang mit einer Enttäuschung · Erfolgreich die Angst loswerden · Die Lösung durch Liebe · Liebe, Liebe oder Liebe?</i>	
Ängste, daraus entstehende Leiden und ihre Heilung – einige Lösungsbeispiele	131
<i>Angst und Zitterlähmung · Übermäßige Selbstkontrolle · Mediastinalkrebs im »Endstadium« · »Ängste im Alltag« · Angst vor dem Alleinsein im Dunkeln, vor Verfolgung, vor Hilflosigkeit · »Irrationale« Angst vor einem Schuss in den Bauch · Wenn die Angst etwas mit der Geburt zu tun hat</i>	
Fünf Hauptwunden hinter fünf Hauptängsten	153
Raus aus der Abwehr: Fünf heilende, befreiende Schlüssel für dein entfaltetes Leben	159
<i>Frei vom ersten Abwehrcharakter werden · Frei vom zweiten Abwehrcharakter werden · Frei vom dritten Abwehrcharakter werden · Frei vom vierten Abwehrcharakter werden · Frei vom fünften Abwehrcharakter werden</i>	

<b>4. Weitere wesentliche Faktoren für die Gesundheit</b>	165
Der psychisch kerngesunde Mensch	166
Exkurs: Ein Wort noch zum Thema Psyche bei Mann und Frau	168
Wie intensiv unser Körper heilen kann, wenn seine Energie nicht blockiert wird	171
<i>Formgebung und Regeneration · Die »Ich-Bin«- Meditation · Körperhaltung und Vorgehensweise bei der Meditation</i>	
Wenn etwas schmerzt: Was tun, damit eine Krankheit gar nicht erst entsteht?	183
Stoffe: Womit ich mir die perfekten Mittel selbst bereite	187
<i>Das perfekte Medikament – ohne belastende Nebenwirkungen · Ein Leben ohne stoffliche Nahrung? · Sind auch unsere Gene vom Geist veränderbar?</i>	
Kleine, stille Sätze mit mächtigen Auswirkungen	203
<i>Glaubenssätze, Überzeugungen und deine Lebensverhältnisse · Die Freiheit der Selbstbestimmung · Die energetischen Lebensverhältnisse umprogrammieren</i>	
Wertvolle Übungen mit sofortigem gesundheitsförderndem Effekt	212
<i>Freude ins Leben bringen · Das Immunsystem hochfahren und die Vitalität steigern · Dankbarkeit · Devotion · Liebe · Vertrauen</i>	

<b>5. Der Energiekörper des Menschen und das Presencing</b>	222
Der Ätherkörper (erster Energiekörper)	226
Der Empfindungskörper (zweiter Energiekörper)	230
Der Mentalkörper (dritter Energiekörper)	232
Der Astralkörper (vierter Energiekörper)	235
<i>Beispiele: Leukämie, »Energieleck« und Helfer aus anderen Sphären · Nichtphysische Bezugspersonen · Das präsenteste seelische Wesen der Individualität · Die drei Hauptkräfte des Astralkörpers</i>	
Der umgekehrte Ätherkörper (fünfter Energiekörper)	248
<i>Methoden der Behandlung aus dem fünften Energiekörper · Weitere Beispiele</i>	
Der himmlische Körper (sechster Energiekörper)	257
Der kausale Weisheitskörper (siebter Energiekörper)	258
Das Presencing: Räumliches Vergegenwärtigen deines Wesens in den sieben Energiekörperstufen	259
<i>Der siebte Körper (kausaler Weisheitskörper) · Der sechste Körper (himmlischer Körper) · Der fünfte Körper (umgekehrter Ätherkörper) · Der vierte Körper (Astralkörper) · Der dritte Körper (Mentalkörper) · Der zweite Körper (Empfindungskörper) · Der erste Körper (Ätherkörper)</i>	

<b>6. Die psychoenergetischen Zentren oder Chakren</b>	274
Die Chakren und der Zentralkraftstrom	278
<i>Das Wurzel-Chakra (erstes Chakra) · Das Nabel-Chakra (zweites Chakra) · Das Solarplexus-Chakra (drittes Chakra) · Das Herz-Chakra (viertes Chakra) · Das Kehel-Chakra (fünftes Chakra) · Das Stirn-Chakra (sechstes Chakra) · Das Kron-Chakra (siebtes Chakra) · Der Zentralkraftstrom</i>	
Wie du die Chakren wirklich öffnen kannst	300
<i>Das siebte Chakra (Kron-Chakra) · Das sechste Chakra (Stirn-Chakra) · Das fünfte Chakra (Kehel-Chakra) · Das vierte Chakra (Herz-Chakra) · Das dritte Chakra (Solarplexus-Chakra) · Das zweite Chakra (Nabel-Chakra) · Das erste Chakra (Wurzel-Chakra) · Die Bedeutung des Chakrenöffnens für Gesundheit und Heilung</i>	
Ein humorvolles Chakrenöffnen	322
<b>7. Nachlese: Hellsehen, Reinkarnation, Gesundheit des Heilers</b>	326
Das sogenannte Hellsehen	327
<i>Es geht um die Präsenz und ums Know-how · Nur Übung macht den Meister</i>	
Reinkarnation: Einfluss aus früheren Leben	335
<i>Wir stammen aus dem überzeitlichen Göttlichen · Sich wiederfinden auf der seelischen Ebene · Die Relevanz all dessen für das Jetzt</i>	
Gesundheit des Heilers	348

<b>Zum Schluss: Meine Vision</b>	353
<b>Anhang</b>	357
Dank und Würdigung	357
<i>Barbara Ann Brennan · Rudolf Steiner</i>	
Die Cherubim	361
Meditation: Die »Ich-Bin«-Worte	365
Eine Ausbildung, in der man heilen lernen kann	366
Kontakt	368
Glossar	369
Empfehlenswerte Literatur	378
Anmerkungen	381

# Einleitung

Es war trotz meines Optimismus für mich stets aufs Neue überraschend, wie bald nach einer meiner Behandlungen so tiefgreifende physische Resultate zu verzeichnen waren. In meiner Praxis konnte ich immer mehr Komplettheilungen von Allergien registrieren, auch solchen mit jahrzehntelanger Vorgeschichte, deren Heilung jeweils nicht mehr als zwei Sitzungen ohne jedes Medikament erforderte. Ähnliches ergab sich bei unterschiedlichsten Hormonstörungen und Ängsten. Bei Morbus Crohn, Tumoren und anderem brauchte es mehr.

Als sich dies immer weiter herumsprach, entschloss ich mich auf mehrfache Nachfragen hin, Ausbildungskurse einzurichten. Darin gebe ich mittlerweile Heilpraktikern, Krankenschwestern und Ärzten, aber auch Menschen ganz anderer Berufe, die das Freilegen der Selbstheilungskräfte lernen wollen, alles weiter, was ich kann und weiß. Dieses Buch entstammt dem Wunsch, den Kreis derer, die all diese Fähigkeiten erlernen und anwenden möchten, um ein möglichst Vielfaches zu erweitern.

Ich wurde Zeuge davon, wie viele selbst schwer Kranke ohne Medikamente seelisch und körperlich gesund wurden, und will alle Kollegen in den Heilberufen und darüber hinaus ermutigen, an die Heilung zu glauben und sie direkt anzugehen. Aus

meiner vieljährigen täglichen Erfahrung mit Menschen aller möglichen Krankheitszustände, die buchstäblich in meinen Händen waren, hat sich mittlerweile meine klare Überzeugung gebildet:

*Es gibt keine unheilbare Krankheit (so wahr sie auch in einem einmal gesunden Körper entstanden ist), es gibt nur blockierte Selbstheilungskräfte.*

Ich will auch die Leidenden ermutigen, den Weg der Heilung selbst einzuschlagen und die Verantwortung beziehungsweise Macht dafür selbst (mit) zu übernehmen. Wie es beispielsweise dem Konfliktforscher und Professor für Humanwissenschaften Dr. Helmut Retzl<sup>1</sup> gelungen ist, der sich selbst von der Multiplen Sklerose (MS) heilte, oder wie Reinhard Hofer<sup>2</sup> es in seinem Buch anregt, wie Clemens Kuby,<sup>3</sup> der sich von einer Querschnittslähmung selbst kurierte, und wie ich, der ich mich vom »nicht heilbaren« totalen Meniskusriss und anderen Leiden durch meine Selbstheilungskräfte bleibend regenerierte.

In jeder Krankheit, in jedem Leiden liegt zugleich der Schlüssel für ein besseres Leben in freier Entfaltung.

Das klingt unglaublich? Kann ich verstehen, denn ich glaubte das früher auch nicht. Mein Verstand wollte es nicht wahrhaben. Als Biologie- und Chemielehrer war ich von einem Paradigma gespurt, das materiegebunden, möglichst logisch und reduktionistisch orientiert ist. Doch wie weit kommt man damit, wenn man die Entfaltung des Lebens unterstützen und wirklich heilen will? Versteht man so, mit ausschließlichem

Blick auf biochemische Vorgänge, das Leben selbst? In der Biologie hat mich wohl deshalb die Embryologie am anhaltendsten beschäftigt. Da wurde ich zum Forscher, und nicht zuletzt durch Rudolf Steiners Übungen, die langsam wieder mein gesamt menschliches Empfinden im Bewusstsein erwachen ließen, wirkte eine Kraft, die mich zum Beispiel beim Ablesen von pädagogisch fruchtbaren Erkenntnissen aus der Gehirnentwicklung und der Embryologie leitete. Diese Erkenntnisse brachte ich in methodisch-didaktischen Lehrerkonferenzen und Seminaren ein, gern auch in Form von Impulsreferaten auf Tagungen. Erfreulich war zu erleben, wie dabei überall Begeisterung aufkam.

Unser Körper, ein zufällig entstandenes alterndes »Perpetuum mobile«, beschränkt auf ererbte Genprogramme mit biochemischen Zellvorgängen und Elementen? Ist das wahr? Ist das die ganze Wirklichkeit? Täglich bewegten mich solcherlei Fragen. Ich hatte den Anspruch an mich selbst, sauber anzusetzen, und zwar gründlichst. Deshalb begann ich damit, Denkart zu studieren und mich zu fragen: Was ist das Denken überhaupt? Aktiv beschäftigte ich mich mit der Erkenntnistheorie, dann übte ich durch viele Jahre immer wieder die Selbstbeobachtung beim Denkvorgang und schloss all dies nie ab. Ich fragte mich: Bin ich eigentlich Objekt oder Subjekt (in) der Schöpfung? Auf jeden Fall glaubte ich nach vielen Jahren, den Unterschied zwischen Wissen und Denken, Vorstellen und Wahrnehmen, Erkennen und Bewusstsein begriffen zu haben und dass das Denken sich zum Bewusstsein verhält wie eine (dünne) Schnur im Raum zum Raum selbst.

Über drei Jahrzehnte hatte ich geübt, höhere Wahrnehmungs- und Bewusstseinsstufen zu erreichen. In meinen methodisch mittlerweile ausgefeilten Kursen erlebe ich allerdings – zumindest bei vielen heutigen Teilnehmern –, dass dies nicht unbedingt so lange dauern muss. Die Erkenntnis höherer Wahrheit initiiert Wachstum recht bald und macht frei von Beschränktheit und Gebundenheit.

Mein Lebensweg führte mich jedenfalls ins Tun: entfalten und heilen, mich selbst und meine Mitmenschen.

Unsere Erfahrungen und Konditionierungen beschränken unser Sichtfeld und lassen uns nur einen bestimmten Ausschnitt der Realität wahrnehmen. Unsere Einstellung liefert uns das Entsprechende. Was dieser Disposition nicht gemäß ist, lassen wir gewöhnlich außer Acht: Der Zweifler sucht und findet, was seinen Zweifel nährt, der Kritiker, was zu seiner Kritik passt, der Ängstliche, was seine Angst nährt, und der Optimist, was seinen Optimismus bestärkt. Wie bist du unterwegs?

Was ist, wenn etwas allen Erwartungen widerspricht? Ich erfuhr beispielsweise über ein Ehepaar in meiner Nähe Folgendes: Einer der Partner, Veganer, hatte viel über Gesundes und Krankmachendes gelesen, über Nahrungsergänzungsmittel und so weiter, und lebte, soweit es ging, dementsprechend. Der andere aß einfach, wonach ihm war, alles Mögliche und »Unmögliches«, und er rauchte. Einer der beiden bekam Krebs und starb daran. Welcher von den beiden mag das wohl gewesen sein? – Wider Erwarten war es der Veganer, genauer die Veganerin, denn es handelte sich um die Frau.

### Ein anekdotischer (Einzel-)Fall?

Die Frau lebte in beständiger Sorge und Angst vor Krebs. Deswegen wirkte sie durch ihr Negativdenken mit permanenten Krankheitsvorstellungen auf ihren Ätherkörper ein, statt auf die Selbstregulation zu vertrauen, wie es der Mann tat. Dessen Unbeschwertheit hatte einen dauernden Auftrieb im Immunsystem sowie seiner Regenerationskraft zur Folge. Wesentlicher als das Essen wirkte die positive oder negative Emotion beziehungsweise Einstellung des Menschen, wie ich in vielen Fällen beobachtete. Die Psyche ist machtvoller als die Stoffe. Schon der umfassend gebildete Wilhelm von Humboldt sagte: »Es wird die Zeit kommen ..., wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken erkennen wird.«<sup>4</sup> Damit soll jedoch nicht unterstellt werden, dass jeder seine Krankheit selbst verschuldet hätte. Vielmehr geht es darum, bestimmte Zusammenhänge zu erklären, wozu wir im Folgenden ein wenig weiter ausholen müssen.

Wir sollten damit beginnen, uns bewusst zu machen, was der menschliche Körper und alle Materie überhaupt ist.

Dass es sich bei einem Atom um kein festes, kompaktes Teilchen handelt, steht in der Physik spätestens seit den Kinderjahren der zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts entwickelten Quantentheorie fest. Die »Teilchen« dieses Buches, das du gerade in deinen Händen hältst, kann man als reine Energie begreifen, die auf unsere Augen und unseren Tastsinn wie feste Materie wirkt. Es ist Energie, die eine bestimmte Schwingung angenommen hat. Die Materie, wie sie uns in der Schule als Atome mit Kern (Proton) und Elektronen vermittelt wurde, ist

zu mehr als 99,9 Prozent »leer« und teilchendurchlässig. Könnten wir zum Beispiel den Kern eines Wasserstoffatoms auf eine Kugel von etwa anderthalb Meter Durchmesser vergrößern, würde sein höchstens 0,1 Millimeter großes Elektron ihn mit einem Radius von etwa 50 Kilometern »umkreisen«. Dann wurde entdeckt, dass selbst der Atomkern teilbar ist. Auch er wird mittlerweile längst als energetischer Ort und zusammengesetzt aus Elementar»teilchen« betrachtet.

Der heutige Physiker<sup>5</sup> sieht den Atom»kern« der Materie so: Es ist eine bestimmte Energie, die zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort schwingt (dabei hat sie mehr als nur »schwingende« Eigenschaften). Dessen muss man sich erst einmal besinnen, vielleicht auch meditieren, bis der Begriff »Materie« sitzt: als nichts »Dingliches« oder »Staubteilchenartiges«, sondern: *nichts als Energie!* Und hier ist nichts »leerer« Raum, sondern von »Energieräumen aller verschiedenster ›Teilchen« des Universums mit großen Wahrscheinlichkeiten und auch extrem winzigen ausgefüllt«, auch von deinen. Und alle »Teilchen« des Universums stehen miteinander in Wechselwirkung: Darin finde ich eine annähernde Erklärung der Ergebnisse von Fernheilbehandlungen, deren beispielsweise blutungs- und schmerzstillende Sofortwirkung mit zügiger Gewebeheilung mich anfangs selbst erstaunten.

Was die reine Physik schon gezeigt hat – zum Beispiel bei der Quantenverschränkung, bei der ohne Zeitverzögerung und ohne dass eine Nachricht übermittelt wurde, eine Fernwirkung zwischen Teilchen besteht –, das weist den Erkenntnissuchenden auf eine unsichtbare, alles durchziehende Energie hin, ein

Ursachenfeld, das ordnenden Charakter besitzt. Rupert Sheldrakes<sup>6</sup> Begriff vom »morphogenetischen«, also vom formgenerierenden und temporär erhaltenden (oder wieder auflösenden) Feld kann als Variante dessen angesehen werden, was Rudolf Steiner »Bildekräftefeld«, »-Raum« beziehungsweise »-Körper« (»ätherischen Körper«) genannt hat. Der Mensch lebt in einem solchen Ätherkörper und bewegt ihn auch durch sein Denken, ebenso »betreibt« er damit seinen physischen Körper.

Welches morphogenetische Feld bildete nun den Menschen? Und unsere Evolution? Heutige Evolutionsbiologen wie Dr. Wolfgang Schad<sup>7</sup> kommen nach lebenslanger Forschung zu dem Schluss, dass als »Grundtrieb« hinter der Evolution ein universeller, nicht eingeschränkter Instinkt oder Geist wirke, dessen Ziel und Ursprung der Mensch in Selbstentwicklung ist. Leben kann nur von Leben stammen. Geist stammt von Geist, Bewusstsein stammt von Bewusstsein.

Um den auch von der weltbekannten amerikanischen Physikerin und Heilerin Dr. Barbara Ann Brennan<sup>8</sup> so bezeichneten Ätherkörper und seine kreative Intelligenz besser zu verstehen, können wir uns beispielsweise einmal ansehen, was er bei uns bereits am Beginn unseres Leben vollbracht hat: Nach der Befruchtung war er eine vielzellige Kugel, die Morula, aus innerlich und äußerlich völlig gleichen Zelltypen, aus gleicher Erbinformation, sprich DNA, bestehend. Plötzlich begann er, anstatt wie bisher lauter gleiche Zellen zu bilden, in seinem Sprießen völlig unterschiedliche Zelltypen zu bauen: Leber-, Herzmuskel-, Knochen-, Nervenzellen und so weiter. Diese wurden zu unseren großen Organen »organisiert«. Weiter arbeitete am

ganzen Embryo der menschliche ätherische Raum, und zwar vierdimensional, also räumlich und zeitlich in Abfolgen, auch Rhythmen. Seine Intelligenz und Multifunktionalität übersteigt in seiner permanenten Regenerations- und Betriebsuniversalität unser Vorstellungsvermögen bei Weitem. Beispielsweise bearbeitet eine der Leberzellen, die an einer bestimmten ätherischen Stelle zwischen Zwerchfell, Rippen, Dickdarm und anderen gebildet wurde, Hunderte von wichtigen Stoffwechselfvorgängen in jedem Augenblick und in totaler Perfektion. Der Ätherkörper bewegt und hält die Materie in ihren molekularen Zusammenhängen. Wenn er nicht mehr vorhanden ist, findet alles »Materielle« im Diesseits ein Ende, der Tod der eben noch gesund lebenden Zelle und ihr Zerfall setzen ein. Nach heutigem Stand der Regenerationsforschung ersetzt dieser Ätherkörper alle Gewebe in unterschiedlichen Zeiträumen gleichzeitig, den gesamten Menschenkörper in wenigen Jahren.

Mit der Biophotonenmessung kann man auch physikalisch klar demonstrieren, wie bei verschiedenen geistigen Handlungen unterschiedliche Lichtemissionen stattfinden. Außerdem kann gezeigt werden, wie im Gehirnbereich je nach Gedanke bestimmte Wege, Bögen, Felder aktiv werden. Der absichtliche Gedanke bahnt Wege und energetisiert Räume. Die geistige Absicht ist hier initiativ, keine biochemische Reaktion.

Was geistige Fokussierung im Körper zu bewirken vermag, erlebte ich auch, als ich einst unter kundiger Anleitung barfuß mit weicher Fußsohle über einige Meter glühende Kohlen mit einer Temperatur von 750 Grad Celsius ging und dies mit Spaß und Begeisterung gleich mehrmals wiederholte. Norma-

lerweise halte ich 90 Grad und wesentlich niedrigere Temperaturen schon nicht aus. »Logischer«weise müssten doch die Fußsohlen dabei angegrillt sein? Als ich die Asche abwusch, waren auf den Sohlen kein Bläschen und keine harte Stelle zu finden. Während die einen diskutieren, ob das sein kann, probieren es die anderen einfach – wie gesagt: unter kundiger Anleitung.

Nach Steiners Kupferkristallisationsmethode<sup>9</sup> zum erstmaligen Nachweis des Ätherischen – es gibt menschliche, pflanzliche, tierische und kosmische »ätherische« Räume beziehungsweise Körper – zeigte der Japaner Masaru Emoto<sup>10</sup> mit seiner Wasserkristallisationsmethode, dass nicht nur Lebenskraftwirkungsfelder genauer als beispielsweise mit der Kirlian-Fotografie nachweisbar sind, sondern auch dass jeder Gedanke und jedes Gefühl energetische Wirkungen besitzt.

Geist strukturiert, Geist beherrscht Materie und nicht umgekehrt. Der menschliche Geist und seine ebenfalls menschlich lebende »Energie« können mittels Konzentration viel genauer auf bestimmte Körperstellen einwirken, als es zum Beispiel ein standardisiertes Medikament vermag, das durch den gesamten Körper geschickt wird. So konnte ich etwa Störungen in den Hormondrüsen meiner Klienten unmittelbar, das heißt ohne Einsatz irgendwelcher Stoffe oder Geräte, so beeinflussen, dass viele nach einer Behandlung behoben waren (Zyklusstörungen, Amenorrhö, Schlaflosigkeit, Schilddrüsendysfunktionen, sogar Kleinwüchsigkeit und andere), nicht zufällig und nur einmal, sondern in vielen Fällen und mit sehr bewusstem Vorgehen.

In der Selbstbeobachtung meiner Gesundheit oder Erkrankung begann das Begreifen der psychosomatischen Zusammenhänge, beispielsweise, dass ein Schnupfen nur in meine gesunde Nase einzog, nachdem ich eine Zeitlang seelisch »die Nase voll« hatte. Im Lauf der Jahre entwickelte sich das Erkennen anhand vielerlei Gesundheitsstörungen und psychischer Problemlagen – zunächst am eigenen Körper – so weit, dass ich, ausgehend vom äußerlichen Symptom, meist zurückverfolgen konnte, was der Anfang, die tieferliegende Wurzel eines Leidens war. Nach dem Erkennen ist es allerdings nötig zu lernen, an der »Wurzel der Thematik« gesund zu bleiben. Das bedeutet ein Umlernen auch auf psychischer Ebene. Und es funktionierte: Vom nächsten Leiden an – einer Lumbalgie, die mir keine Unterrichtsstunde mehr durchzustehen erlaubte, dann bei der furchtbar schmerzhaften Gürtelrose, die mich wochenlang zu Hause hielt – fand ich so zum langsam heilenden Umlernen und dazu, dass ich die weiteren Jahre gesund blieb. Mein Lehrmeister war der eigene Körper, dann wurden Nahestehende zu geheimen Studienobjekten (mit Mitgefühl, versteht sich).

Mit dem bloßen Verstand können wir die höheren Wirklichkeiten, und dazu gehört auch besagte Heilfähigkeit des Menschen, ebenso wenig erfahren und begreifen, wie eine Kamera unseren Willen oder unser Bewusstsein erfassen kann. Sogar die anerkannte Relativitätstheorie Einsteins haben die wenigsten wirklich verstanden, geschweige denn geglaubt; und dennoch kann heute jeder die Früchte dieser Erkenntnis in Form ihrer praktischen Umsetzung genießen, etwa in Form eines Smartphones oder Navigationssystems. Und dieses Genie Ein-

stein sagte, er habe keine seiner Entdeckungen ausschließlich durch den Prozess des rationalen Denkens gemacht.

Einstein war in großer Bewunderung für die Struktur des Universums und betrachtete es als grenzenlos überlegene Vernunft des »Alten, der hinter« alldem steckt und »der nicht würfelt«, also dass das All kein Zufall ist. So war er vorbereitet und bereit, die Denkgrenzen zu übersteigen und etwas Höheres zu greifen oder zu empfangen. Hier geht es um Intuition. Und er brachte die tabugleich unhinterfragten Begriffe von Raum und Zeit in Bewegung. Seine Erkenntnisse zeigen, dass er Wirklichkeit fand, bis heute für 99 Prozent der Menschheit unvorstellbare Wirklichkeit.

In Wolfram von Eschenbachs beziehungsweise Richard Wagners *Parsifal* kommt bereits folgender Satz vor, in dem ich einen Vorläufer der Relativitätstheorie wie einen Keim dokumentiert sehe, und zwar der Ausspruch: »Zum Raum wird hier die Zeit!« Diesen Satz kontemplativ klar zu besinnen lohnt sich. Es wirkt befreiend und weitend. Mit 22 Jahren hatte ich hierin ein unheimlich gewaltiges nächtlich erklommenes Bewusstseinerlebnis vom Übersteigen der Zeit in die Dauer, ins Ewige. Das war ein Glückserlebnis höchsten Ausmaßes, das mir zu einer wiederbesuchbaren Quelle wurde.

Für einen lebenslang arbeitenden und forschenden Wissenschaftler der Materie, den Nobelpreisträger und Physiker Max Planck, den Begründer der Quantenphysik, war klar: »Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine ... Kraft ... so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der

Urgrund der Materie. Nicht die sichtbare, aber vergängliche Materie ist das Reale, Wahre, Wirkliche – denn die Materie bestünde ohne den Geist überhaupt nicht.«<sup>11</sup>

Der Arzt und Psychiater C. G. Jung schrieb: »Ich glaube, dass Heilen auf nicht materiellem Weg, durch geistige Methoden, eine Zukunft ungeahnter Möglichkeiten hat. Und ich glaube, dass ihr Bereich allmählich ... hinauswachsen und alles Organische umschließen wird ... Ich habe Blicke tun dürfen in die ungeheuerlichen Energien, die der Persönlichkeit selbst innewohnen, und in solche außerhalb liegenden Quellen, die unter gewissen Bedingungen durch sie hindurchströmen und die ich nicht anders als göttlich bezeichnen kann. Kräfte, die nicht allein funktionale Störungen heilen können, sondern auch organisch bedingte, die sich als bloße Begleiterscheinungen seelisch-geistiger Störungen herausstellten.«<sup>12</sup>

Der sich besinnende Mensch begreift heute zunehmend, dass wir von einem energetisch-geistigen unpersönlichen (»Über-) Menschen« stammen. Das ist unser allkreativer, allfähiger, genialer »Verursacher«, und wir entwickeln uns evolvierend dahin, ihm zu ähneln. Dieses morphogenetische Wesen, dieses für unseren Verstand Überbewusste nenne ich in Anlehnung an Rudolf Steiner den »kosmischen Menschen«. Der Schauplatz seiner allgegenwärtigen Induktion in Form der vollkommenen Embryonalentwicklung, die überall auf die Zeugung folgt, und der omnipräsenten Selbstheilung (sofern sie nicht blockiert ist), seine energetische Spielwiese, das ist die Erde. Wir sind seine Sprosse, die auf dem Weg der Evolution immer mehr erwachen. Sein Einwirken findet außer dem natürlichen Geschehen wie

»von selbst« über die Intuition statt. Diese psychoenergetische Matrix unseres gemeinsamen kosmischen Menschen beleihe ich (als sein Spross) bei der Heilbehandlung.

Dabei achte ich zum Beispiel darauf, dass ich anderen keine Verantwortung abnehme, auch nicht dem Klienten. Denn ich habe gelernt, nicht zuletzt auf meinem eigenen Weg in die volle Gesundheit, dass jeder weitgehend selbst verantwortlich ist für sein Sein, seinen Charakter und seine Gesundheit. Es gibt in dieser Welt Wege und Möglichkeiten, gesund zu leben, und es gibt Möglichkeiten, sich dazu Hilfe zu holen. Das fängt eigentlich beim Denken an. Will ich mir keine Gedanken über eine gesunde menschengemäße, menschenwürdige Lebensweise machen und einfach irgendeiner Institution das Denken, das Wissen und die Macht überlassen, Tabletten schlucken und schnell eine OP über mich ergehen lassen, oder will ich mich entschließen, selbst meine Lebensqualität in die Hand zu nehmen, was heißt, dass ich auf Einzelnes auch zu verzichten bereit bin? Ich nehme dem Klienten die Verantwortung nicht ab, sondern ich versuche ihm im Gegenteil klarzumachen, inwieweit er sich in die Krankheit hineingelegt hat beziehungsweise was sein Anteil sein wird, aus ihr wieder herauszukommen. Hier bin ich bei Hippokrates: »Wenn ein Mensch zu dir kommt und Hilfe sucht, so frage ihn zuerst, ob er bereit ist, die Ursache für seine Erkrankung zu meiden. Erst dann darfst du ihm helfen.« Dem großen Altvater der Medizin war nämlich damals schon klar: »Krankheiten sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur« (gegen das »natürliche, reine« Menschsein).

Unsere Selbstheilungskräfte gilt es freizulegen. Sie können gewaltig sein, und die sofort einsetzenden Regenerationskräfte kommen zum Zug, wenn die Abwehr der seelischen Wunde sowie negative Glaubenssätze und Verhaltensmuster gelöst werden.

Auch wenn wir dabei gezielt eine bestimmte Krankheit behandeln wollen, geht es beim wirklichen Heilen ums Ganze, um den ganzen Menschen, nicht um Teile, nur um ein Organ oder um einzelne Symptome, und es braucht die ganze Präsenz eines Menschen. Unter der Voraussetzung, dass der Heiler wirklich mit dem Leidenden verbunden ist, in Offenheit auf allen Ebenen (das erfordert angstfreies wirkliches Offensein), kann er spüren, begleiten und führen. Hat er es geübt und gelernt, inklusive ständig ausgeübter Selbstkontrolle (»Wie und was mache ich eigentlich gerade?«), kann er in der gestörten seelischen oder eben auch körperlichen Stelle zwischen Fühlen und Visualisieren wechselnd die Wiederganzwerdung beziehungsweise das Funktionieren des Organs einleiten.

Dass dies funktioniert, wird durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert. Die moderne Physik weiß, dass die Erwartung respektive die Vorstellung des Experimentators die Atome sofort verändert (Spin-Koordinaten). Paul Davies von der südaustralischen Adelaide University schrieb beispielsweise, die Physiker hätten seit Langem akzeptiert, dass der Spin eines Teilchens immer in die Richtung zeigt, die ein Experimentator zufällig ausgewählt habe. Eine Doppelblindstudie in den Quantum Biology Research Labs, Institute of HeartMath, in Kalifornien ergab: DNA wird durch Emotionen verändert.

Die Arbeitsgruppe Mandel stellte fest, dass die bloße Intention, man könne eine Information über einen Weg erhalten, ein Photon »zwingt«, diesen Weg einzuschlagen. Im HeartMath-Institut zeigten Untersuchungsergebnisse, dass und wie Gefühle auch außerhalb unseres Körpers wirken: In der Hand gehaltene DNA im Reagenzglas war nach der Beeinflussung durch liebevolles Gefühl dreifach »stärker« als nach entsprechenden mechanischen oder thermischen Einwirkungen. Wissenschaftlich längst nachgewiesen ist auch, wie ein »Energieheiler« das Wachstum von Nervenzellen verändert hat.<sup>13</sup> Dass der Mensch sich selbst absichtlich – und zwar bis in die Gene – verändern kann, ist seit einigen Jahren unter dem Begriff »Epigenetik« erforscht und vom Zellbiologen Professor Bruce H. Lipton erläutert worden, der auch das Heilen durch Handauflegen wissenschaftlich erklärt hat.

Was die Forschung im Feld der Salutogenese (etwa »Gesundheitsentstehung«, im Gegensatz zur »Pathogenese«, der Entstehung von Krankheiten) ins Hochschulleben eingebracht hat, ist ein begrüßenswerter Schritt. Das von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky definierte Kohärenzgefühl ist hierbei ein reeller Schlüssel für das Bewusstsein. Das Kohärenzgefühl, ein zentraler Aspekt in der Salutogenese, hat nach Antonovsky drei Aspekte:

- die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht,
- die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann,
- den Glauben, dass das Leben einen Sinn hat.<sup>14</sup>

Und was die Resilienz-(Widerstandskraft-)Forschung als entscheidende Faktoren ausgemacht hat – Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstregulation, Selbstverantwortung, Kontaktsuche, Improvisation und Lernbereitschaft –, bestätigt meine »Bedingungen zum Energiecoaching und Heilen«, wie ich sie schon früher in Vorträgen darstellte.

Meine Art zu arbeiten wurzelt in der Ausbildung bei der bereits genannten Physikerin und Heilerin Dr. Barbara Ann Brennan, in deren internationaler School of Healing ich nach vierjähriger wissenschaftlich fundierter Ausbildung das Diplom des »Professional Study in Science of Healing« erhielt. Vieles habe ich in meiner Praxiserfahrung verändert, manches erweitert, Einzelnes weiterentwickelt und einiges hinzugefügt. So entstand aus evaluierender und forschender Praxis meine eigene, heute praktizierte Methode.

Alle in diesem Buch angeführten Schritte und Übungen zum Energiecoaching und Heilen beruhen auf eigener Erfahrung. Sie haben sich in der Praxis bewährt und sind immer wieder reflektiert und evaluiert worden. Vieles stammt aus eigener Forschung, es soll zur Besinnung anregen und ermutigen.

In diesem Buch soll der interessierte Laie und auch der erfahrene Therapeut oder Heilberufler fruchtbare Anregungen finden können. Meine Überzeugung ist wie gesagt, dass der Heiler in jedem Menschen steckt, dass in uns allen Selbstheilungskräfte unsere Wunden heilen können.

Ich möchte Erkenntnis und Bewusstsein für ein entfaltetes menschliches (Zusammen-)Leben teilen und vertraue dir,

lieber Leser, meine wirksamsten Tools und besten Übungen an. Möge dieses Buch reiche Früchte für eine gesunde und glücklich sich entfaltende Menschheit bringen! Mögest du in diesem Buch finden, was du brauchst.

*Georg Meier*

# 1

## Der Aufbau einer Heilsitzung

Damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie ich arbeite, möchte ich dir hier zunächst einmal beschreiben, wie eine Heilsitzung in meiner Praxis in der Regel verläuft. Bei Kleinkindern, dement gewordenen Personen oder anderen Lebensverfassungen, in denen das »normale« Bewusstsein nicht zur Verfügung steht, geschieht dies natürlich in angepasster Weise.

### Raum schaffen für die Selbstheilungskräfte und helfen

Da alle Krankheiten im Seelischen oder Geistigen entstehen, muss zuerst dort geheilt werden, damit die Bahn für den Körper frei ist. Damit der Hilfesuchende keine wesentlichen Informationen zurückhält, lade ich ihn beim Empfang gleich dazu ein, sich keine Gedanken über die Wirkung seines Verhaltens zu machen und allen Stress oder belastende Emotionen erst einmal »auszuatmen«. Denn eine körpergerechte ungehemmte

Atmung führt in relativ kurzer Zeit nicht nur zur Entspannung der Gefühlslage, sondern macht das Bewusstsein freier, während sie im Körper für die Lösung des blockierten Flusses sorgt, zum Beispiel im Immunsystem. Ich begegne dem Klienten präsent, offen, mit Achtung und Mitgefühl. Dabei nehme ich möglichst alles neutral und mit allen Sinnen wahr. Mit Herz und Verständnis gebe ich ihm also erst einmal Zeit und Gelegenheit, alles abzuladen, was ihn beschwert.

Ich lade den Klienten ein, auch allgemeine Fragen zu meiner Arbeitsweise zu stellen oder eventuelle Befürchtungen frei zu äußern. Manche Leidende sind nämlich terapiemüde, andere verschreckt von diversen Erlebnissen auf ihrem langen Weg durch die verschiedensten Praxen und Institute. Anspannungen sollen sich lösen können.

Wenn während der Aussprache eine für das Heilen relevante mentale, emotionale oder rein energetische Spur auftaucht, frage ich beim Klienten nach und notiere gegebenenfalls wesentliche Informationen. Ich achte ständig auf Emotionen (auch wenn sie unterdrückt sind) und Sorge dafür, dass sie ausgeatmet, in Fluss gebracht beziehungsweise ausagiert werden. Soweit dies erforderlich ist, stehe ich dem Klienten hier schützend und unterstützend bei.

Weiterhin ist meine Begleitung voller Akzeptanz, doch ein krank machendes oder Stress erzeugendes Verhaltensmuster verstärke ich nicht durch falsche Sympathie oder dergleichen. Vielmehr suche ich dessen heilende Neutralisation und initiiere so ein beginnendes Umlernen. Bei mir selbst achte ich ständig auf Offenheit und bleibe zugleich in Kontakt mit mir selbst.

Somit kann ich spüren, was sich psychoenergetisch und körperlich abspielt. Hier nutze ich bewusst mein jahrelang trainiertes, verfeinertes Mitempfinden, wobei ich auf allen Ebenen »Antennen« ausgefahren, also meine feineren energetischen Energiezentren sensibilisiert beziehungsweise aktiviert habe: die Chakren. Mein eigener Empfindungskörper (siehe dort) dient dabei wie ein Spiegel für den des Klienten: Ich spüre oft selbst, wo bei der Person ein Geschwür oder eine Imbalance anderer Art lokalisiert ist. (Zu den Chakren und den Energiekörpern [Astral-, Empfindungskörper und so weiter] siehe die Kapitel 5, 6 und das Glossar.)

Vor dem Hintergrund einer medizinischen Diagnose respektive eines seelischen Problems suche ich im passenden Augenblick, an die Wurzel des Leidens zu kommen. Erinnert sich der Klient an den Schmerz einer seelischen Verletzung oder erlebt er ihn wieder, so ist dies ein ganz wesentlicher Moment. Ein nicht verarbeitetes Trauma, eine immer noch offene Wunde, tut sehr weh, wenn sie nicht verdrängt oder umschifft wird. Hier sitzt ein tiefer seelischer Schmerz, der normalerweise mit allen Kräften gemieden wird. Wenn der Klient ihn spürt, so halte ich diesen Moment heilig und stehe dem Betreffenden mitfühlend und schützend bei. Ich lasse den Klienten genau da verweilen, damit er den Schmerz einmal im geschützten ungestörten Rahmen neben einer mitfühlenden liebenden Seele erleben kann und sieht, dass es möglich ist, hier durchzuschreiten. Denn darin, dass er »drinbleibt«, steckt die Chance, dass das Verdrängte aufzusteigen und sich schließlich aufzulösen beginnt.

Dabei helfe ich im nächsten Schritt, eine unnötige gedankliche Wiederholung oder Hinausdehnung des Schmerzes zu

vermeiden, also von der Traumatisierung loszukommen und weiterzugehen. Es ist zwar erforderlich, die Wunde zu durchschreiten und dabei eine gewisse Zeit in Akzeptanz zu verweilen, aber recht bald ist sie dadurch auch Vergangenheit und keine Wunde mehr. Für die anschließend beginnende »seelische Verdauung« ist nun eine gewisse Ruhe wichtig. Dabei schweige ich und begleite achtsamst, was auch immer jetzt geschieht. Die Wunde heilt, während sich idealerweise ein neues Bewusstsein entwickelt, verbunden mit Selbstakzeptanz und dem leisen Erleben eigener Macht.

Hat der Klient sich erholt, reflektiere ich für ihn, was er soeben erlebte, sodass er das Durchschreiten der Angst und der Wunde bewusst überblicken und »in den Griff bekommen« kann. Die Seele richtet sich dabei langsam auf, sie erhebt voller Frieden. Im Heilungsschritt findet keine Projektion mehr statt (kein anderer wird mehr für Eigenes verantwortlich gemacht), der Klient steht unabhängig auf. Diese essenzielle Reifung lässt ihn seelisch zügig gesund werden, woraus in der Regel auch körperliche Gesundheit resultiert. Die physischen Selbstheilungskräfte sind jetzt ungehindert aktiv.

Meiner Auffassung nach kann man nun für die bestmögliche Heilung zwei Ansätze verfolgen: erstens als Mitmensch (»Heiler«) im Kontakt die menschlichen Gefühls- und Vitalströme richtig in Gang bringen durch eine psychoenergetische Heilbehandlung, zweitens durch Umlernen das bisherige kränkende oder krankmachende Verhalten sich selbst und den Nächsten gegenüber in ein gesundes verwandeln.

Grundbedingungen für die völlige Heilung sind in der Be-

handlung wie auch im Gespräch Vertrauen, Kontakt, Mitgefühl und Liebe:

- *Vertrauen* des Heilers in sein eigenes Sosein und auch in den Klienten: Das ermöglicht dem Leidenden leichter, auch Vertrauen zu finden. Es öffnet und stellt das Innere bereit für die erforderlichen Vorgänge zur Gesundung.
- Der echte *Kontakt* des Heilers schließt die Annahme seiner selbst und des Klienten ein. Erst Kontakt initiiert Veränderung.
- *Mitgefühl* ist die Begleitung mit dem Herzen, die Basis für seelische Heilung (von Seele zu Seele). Es erleichtert den Leidenden und lässt festgehaltenen Seelenschmerz in Bewegung zum erlösenden Abfließen kommen.
- *Liebe* – reine, erwartungslose, annehmende, zulassende Menschenliebe – kennzeichnet einen Heiler. Liebe lässt gedeihen, heilen.

Ich biete also Raum für Befreiung, für Tränen und Zusammenbruch, für Wutausleben, Ausschreien und Mit-der-Faust-in-Polster-Schlagen, je nachdem, was und wie es ansteht. Gern unterstütze ich, bis nichts mehr seelisch-körperlich drückt, schiebt oder bebt. Der unbewusste Körper braucht nun kein Symptom mehr aufrechtzuerhalten, um den Menschen zum Umlernen zu drängen.

Gegen Ende des Gesprächs vermittele ich den Weg zum bewussten Loswerden krank machender Verhaltensmuster und zum Umlernen, um gesund zu werden. Dies betrifft auch den

