

# Angst essen Seele auf

von HP Nancy Naujocks

Um über das Thema Angst zu schreiben, habe ich den Titel eines Filmes aus den 60iger Jahren des letzten Jahrhunderts gewählt: „Angst essen Seele auf“. Dieser Titel ist so bezeichnend für das Wesen der Angst. Auf Dauer reduzieren Angstzustände die Persönlichkeit und führen zu deren Veränderung.

Diese Abhandlung soll keine tiefenpsychologische Erörterung des Themas Angst sein, sondern einen Einblick in meine Praxis geben, wie ich mit dem Thema „Angst“ umgehe, besonders mit den scheinbar unbegründeten Ängsten.

Im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit hatte ich mit den verschiedensten Arten von Angst zu tun – die sich nach genauer Betrachtung dennoch ähnelten. So hat sich mit der Zeit ein Behandlungskonzept herauskristallisiert, das ich Ihnen hier vorstellen möchte.

Dass es überwiegend Frauen sind, die über ihre Ängste sprechen und sich ihnen stellen, mag eine Zeiterscheinung sein oder sich aus der Entwicklungsgeschichte ergeben.

Ich habe ein bestimmtes Konzept entwickelt, um die Ursachen der Ängste zu finden und die Patienten zu behandeln.

## 1. Körperliche Untersuchung

Mein erster Schritt bei Angstsymptomatik ist eine genaue körperliche Untersuchung. Oft sind es unerkannte Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten, auf deren Boden sich Ängste aufbauen. Viele Patienten sind „dankbar“, wenn die Problematik überwiegend auf körperliche Störungen zurückzuführen ist. Die Behandlung dieser Symptome – die bei Angstproblemen häufig im Verdauungstrakt liegen (Verhungern! Siehe Abschnitt 3 „Entwicklungsgeschichtliche Betrachtung“) – bringt oft schon einen erheblichen Stimmungswechsel.

## 2. Ernährung

„Du bist, was du isst“. Wenn wir betrachten, wie mit Schlachttieren umgegangen wird, deren Todesängste natürlich in ihr Fleisch übergehen, oder mit welchen Chemikalien un-

sere Nahrungsmittel, die längst keine Lebensmittel mehr sind, behandelt werden, so sollte uns bewusst werden, welches Verbrechen wir an unserem Organismus begehen, wenn wir diese Art Nahrung achtlos zu uns nehmen, und welche Antworten unseres Organismus wir damit provozieren.

Somit sollte eine Ernährungsüberprüfung und ggf. -umstellung erfolgen, um den Patienten wieder mit energiereicher Kost (biologisches Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Algen, aber auch biologische Milchprodukte und etwas Fleisch, Fisch) zu versorgen. Diese Nahrung – liebevoll zubereitet – ist ein Baustein zur „Ganzwerdung“ – zur Gesundheit.

## 3. Entwicklungsgeschichtliche Betrachtung

Wenn die o. g. Maßnahmen keine Hilfe bringen, dann sollten wir den Ursprung der Ängste ein wenig näher beleuchten.

Im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit – vor allem auf dem Gebiet der Psychokinesiologie – konnte ich feststellen, dass sich die Ängste von Mann und Frau zwar äußerlich ähnlich darstellen, in ihrem Ursprung jedoch verschieden geartet sind.

Um dies zu belegen, möchte ich einen kleinen Ausflug in die Entwicklungsgeschichte machen.

Zur Zeit der Jäger und Sammler waren die Aufgaben der Geschlechter

1. **Körperliche Untersuchung**
2. **Überprüfung ggf. Umstellung der Ernährung**
3. **Entwicklungsgeschichtliche Betrachtung**
4. **Atmung und Bewegung**
5. **Homöopathie und Isotherapie**
6. **Gesprächstherapie**
7. **Konditionierung**
8. **Meditation**

Tabelle 1: Vorgehensweise bei Angstpatienten



deutlich festgelegt. Die Aufgaben des Mannes waren: Nachkommen zu zeugen und die Familie durch Jagd mit Lebensmitteln zu versorgen, ferner durch Kriege die Jagdgründe zu erweitern bzw. die Familie zu schützen.

Konnte der Mann nun aus irgendwelchen Gründen dies nicht erfüllen, so war er der Versager des Stammes und wurde geächtet. Wenn er verletzt oder gar getötet wurde, so war seine Familie schutzlos und vom Wohlwollen anderer abhängig.

Im Gegensatz dazu standen die Aufgaben der Frau. Sie musste die Nachkommen gebären, sie aufziehen, Nahrung zubereiten, Heim und Feuer hüten und sich um alte und kranke Stammesmitglieder kümmern. Dafür bekam sie Nahrung und Schutz durch den Mann. Sie war also klar in der Abhängigkeit.

Aus diesem Grunde war es also das Wichtigste im Leben einer Frau, einen Mann zu finden, der ihr diese Versorgung gewährte. Je attraktiver sie war, umso besser gelang ihr dies. Wurde sie älter, unattraktiv und „un-

brauchbar“, das heißt, konnte sie keine Kinder mehr gebären oder wurde sie krank, so war sie für den Mann nicht mehr nützlich und somit abhängig von seiner Akzeptanz.

Aus unserer heutigen Sicht betrachtet, ist dieses Verhalten des Mannes doch ziemlich chauvinistisch. In der Frühzeit galten aber andere Gesetze: es war der Überlebenstrieb, der zu dieser Rollenzuweisung geführt hatte.

Vieles von unserem Verhalten haben wir aus dieser Zeit herübergerettet. So auch – ein wenig maskiert – manche Urängste. Schauen wir uns die von unseren Patienten geäußerten Ängste einmal genauer an, so kann man sie mit ein wenig Hintergrundarbeit auf entwicklungsge- schichtliche Urängste zurückführen.

Tabelle 2 zeigt die am meisten geäußerten Ängste der Männer und Frauen.

Die von beiden Geschlechtern geäußerten Ängste haben eine tiefe Verankerung im Bewusstsein der Menschen mit entsprechenden Konsequenzen für ihr Erdenleben.

In den Tabellen 3A und 3B werden in sehr reduzierter Form die einzelnen Gesichtspunkte aus der Tabelle 2 erklärt. Es handelt sich dabei um eine starke Vereinfachung der Ergebnisse der unterschiedlichen Themen, die in vielen Sitzungen erarbeitet wurden.

Anhand dieser beiden Tabellen kann man die männlichen Ängste als Versagensängste, die weiblichen als Versorgungsängste beschreiben.

Frau	Mann
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krankheiten</li> <li>- alt und unattraktiv zu werden</li> <li>- um andere (Familie)</li> <li>- Armut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verlust des Arbeitsplatzes</li> <li>- Krankheiten</li> <li>- um andere (Familie)</li> <li>- Schwäche</li> </ul>

Tabelle 2: Häufig geäußerte Ängste

<b>Ängste der Frau</b>	
<b>Krankheiten</b> Nutzlosigkeit – Verstoßung – Versorgungsmangel – Verhungern –	TOD
<b>Alter und Unattraktivität</b> Partnerlosigkeit – Verstoßung – Versorgungsmangel – Verhungern –	TOD
<b>Angst um Partner</b> Alleinsein – Versorgungsmangel – Verhungern –	TOD
<b>Angst vor Armut</b> Versorgungsmangel – Verhungern –	TOD
<b>Angst um Kinder</b> Verlust der Nachkommen – Aussterben des Stammes –	SEELENTOD

Tabelle 3A: Entwicklungsgeschichtliche Zuordnung der Ängste der Frau (starke Vereinfachung des Fazits von in vielen Sitzungen erarbeiteten Themen)



## Ängste des Mannes

### Verlust des Arbeitsplatzes

Einkommensverlust – Mangel – Verlust der Familie – Ansehensverlust – Isolation – SEELENTOD  
Einkommensverlust – Abhängigkeit – Ansehensverlust – SEELENTOD

### Krankheiten

Unfähigkeit – Versorgungsmangel – Verhungern – TOD  
Einkommensverlust – Mangel – Verlust der Familie – Ansehensverlust – SEELENTOD

### Angst um Kinder

Verlust der Nachkommen – Aussterben des Stammes – SEELENTOD

### Angst um Partnerin

Alleinsein – Neuorientierung – Angst um Kinder (s.o.) – SEELENTOD

Tabelle 3B: Entwicklungsgeschichtliche Zuordnung der Ängste des Mannes (starke Vereinfachung des Fazits von in vielen Sitzungen erarbeiteten Themen)

Die Begriffe TOD und SEELENTOD sind dem anthroposophischen System Mercurius - Sulfur - Sal angelehnt. Hierbei entspricht der TOD dem Sal-Prinzip, also der körperlichen Ebene, SEELENTOD dem Mercurius-Prinzip, also der geistigen Ebene. Sulfur ist die ewige Seele, das Unveränderliche, während Sal und Mercurius veränderliche Komponenten darstellen.

Oft ist es für die Betroffenen schon eine Hilfe, wenn man mit ihnen zusammen erarbeitet, auf welche Urproblematik ihre heutigen Ängste zurückgehen. Ihnen wird klar, dass sie heutzutage weder von ihrem Stamm verstoßen oder geächtet werden noch verhungern müssen. Auch der Verlust des Partners führt heutzutage nicht mehr in die tödliche Ausweglosigkeit.

Anders zu beurteilen sind natürlich die realen Phobien und Ängste wegen tatsächlicher Krankheiten oder anderer Problematiken. Mit den angegebenen Behandlungshinweisen kann man jedoch auch bei diesen Fällen unterstützend arbeiten.

Genau betrachtet ist jedoch jede Angst – natürlich mehr oder weniger gut maskiert – eine **Todesangst**.

Hier kommt es auf das Gespür des Behandlers an, diese Ängste für den Patienten erträglich zu machen und ihn zu lehren, damit umzugehen.

## 4. Atmen, Bewegung

Ein weiterer Aspekt ist die Atmung und die damit verbundene Körperhaltung. Der Angstpatient ist in sich verkrampft, hat die Arme eng am Körper angelegt, ist in sich zusammengezogen. Die Atmung ist flach. Angst macht eng und statisch. Stase wiederum erzeugt Sauerstoffmangel. Was also liegt näher, als ihr mit Atmen und Bewegung zu begegnen?

Viel Bewegung an der frischen Luft ist natürlich selbstverständlich und bedarf keiner weiteren Erörterung. Aber weiter gibt es auch noch gezielte Aufgaben, mit denen man den Patienten entsprechend unterstützen kann.

Eine schöne Übung ist z. B. das „Bergen der Sonne“.

### a) Einatmen

Ich stehe am Rande eines großen Wassers und beobachte den Sonnenaufgang. Der goldene Ball spiegelt sich auf dem See. Ich bücke mich, hebe ihn mit beiden Armen aus dem Wasser und setze die goldene Sonne hoch oben ans Firmament. Mit tiefem Einatmen breite ich die Arme aus, umfasse die wunderschöne Welt und freue mich, dass ich Teil davon sein darf. Die Sonnenkraft macht meine Brust weit und frei. Mit dem Einatmen nehme ich reine Lebenskraft auf. Diese Lebenskraft durchdringt mich und versorgt jede einzelne Zelle. Einatmen = Lebenskraft

### b) Ausatmen

Ich stehe am Rand eines großen Wassers und beobachte den Sonnenuntergang. Immer tiefer senkt sich der rotschimmernde Ball auf den Wasserspiegel. Ich strecke mich, hole mit weit ausgebreiteten Armen die Sonne vom Himmel und bette sie sanft in den stillen See. Mit tiefem Ausatmen schüttele ich das Wasser von meinen Händen und lasse alles los. Der schlafenden Sonne gebe ich dankbaren Herzens meine Anliegen mit, damit auch ich



ruhig schlafen kann. Mit dem Ausatmen verlässt mich alles, was mein Organismus nicht braucht. Wie grauer Rauch entweicht alles, was ich nicht brauche, meinem Organismus. Ausatmen = Reinigung

Wiederholung:

Einatmen = Lebenskraft

Ausatmen = Reinigung

Auch Yoga, die fünf Tibeter, Qi Gong etc. kann man hier nennen. Wichtig bei den Übungen ist, u.a. den Kopf weit nach hinten zu beugen, um die Schilddrüse frei zu machen. Sie ist häufig bei Angstzuständen gestört.

**5. Homöopathie und Isotherapie**

Die Homöopathie hält ein breites Spektrum von Mitteln zur Verfü-

gung. Allerdings sollte man sich mit dieser Art Therapie gut auskennen, um sie gerade bei psychischen Symptomatiken einzusetzen. Um hier Wirkungen zu erzielen, müssen Hochpotenzen eingesetzt werden. Dafür ist eine genaue Mittelkenntnis notwendig. Einige Beispiele von sog. „großen“ Angstmitteln habe ich in Tabelle 4 zusammengestellt.

<b>Argentum nitricum</b>	Angst, nichts zu können, vor Enge; Falle; „Splitterschmerz“; irrationale Vorstellungen
<b>Arsenicum album</b>	Todesangst; Letztmittel; trockener Brennschmerz; Pedant, gehetzt
<b>Borax</b>	Angst vor Abwärtsbewegung, Fallen, Kontrollverlust
<b>Bryonia</b>	Angst vor Zukunft, Ruin; grundlose Angst; Choleriker
<b>Calcium carbonicum</b>	Angst, Schwäche zu zeigen, Angst vor Tieren; kommt nicht hoch
<b>Causticum</b>	Angst, es werde etwas geschehen; Mitleid, ausgelaugt, Leid der Welt tragen, Todessituationen
<b>Ferrum phos.</b>	Angst vor Nähe, Niederlage, Auseinandersetzung; Mangel an Aggression; unterdrückt
<b>Gelsemium</b>	Angsthase, Erwartungsangst, Prüfungen, Blockade, „Jahm“, alles steigt nach oben
<b>Hyoscyamus</b>	Angst vor Alleinsein, vergiftet zu werden; hysterisch, aggressiv
<b>Ignatia</b>	Angst vor Verhungern; Hypochonder, Seufzermittel, Kummer
<b>Kalium carbonicum</b>	Angst vor Verlust des Halts, Angst vor Veränderung; stumpf, gedunsen, erstarrte Strukturen; Angst zu sterben, wenn allein
<b>Kalium phosphoricum</b>	Angst vor Entblößung der Mittelmäßigkeit, vor geringsten Anforderungen; nervös
<b>Lachesis</b>	Angst vor Verlust der Individualität; geschwätzig
<b>Lycopodium</b>	Angst vor Verantwortung, Angst vor Zusammenbruch bei Arbeit; feige, dominant, Gefühl vs. Verstand
<b>Natrium chloratum</b>	Angst vor Glück, Angst mit Traurigkeit, Angst vor dem Leben; tiefe Traurigkeit, nachtragend, „Salzsäule“
<b>Nitricum acidum</b>	Angst vor schwerem Leiden; „ätzend“, gefühlkalt
<b>Nux vomica</b>	Angst nach Nachtwachen, zu töten, zornig zu werden, vor Annäherung, Beleidigung; Genießer, „ZU VIEL“, Workaholic
<b>Phosphor</b>	Angst vor Schatten, Finsternis, Gespenstern, Unwetter, Feuer, Spinnen; ätherisch, feinfühlig, zart
<b>Platin</b>	Angst, ermordet zu werden, vor sozialem Abstieg, Verlassenheit
<b>Psorinum</b>	Angst vor Angst, Gewissensangst, Leichen, Schwimmen; Vorahnungen
<b>Pulsatilla</b>	Angst vor anderem Geschlecht, vor der Meinung anderer, Arbeitsplatzverlust; tränenreich
<b>Rhus toxicodendron</b>	Angst, eingesperrt zu werden; abergläubische Angst; Bewegungsdrang
<b>Scorpio</b>	Angst bei Licht
<b>Sepia</b>	Angst, dick zu werden, bei Angesehenwerden, Angst in der Menopause, Angst vor Abhängigkeit, Entwürdigung
<b>Silicea</b>	Angst vor Nadeln, engem Kontakt, Sexualität (Jungfrauenangst), Auftauen, Neuem; „Eisberg“
<b>Staphisagria</b>	Angst, Kinder großzuziehen; Kränkung, Verletzung
<b>Stramonium</b>	Angst im Dunkeln, im Tunnel, Angst durch Wahnideen, bei Wasserrauschen; Pavor nocturnus; Trinken, gewalttätig wg. eingebildeter Bedrohung, „Tollwut“
<b>Sulfur</b>	Angst vor Wasser, Gewissensprüfungen, gewaschen zu werden, erkannt zu werden; heiß, rot, schlampig
<b>Thuja</b>	Angst; nach Impfung
<b>Valeriana</b>	Angst, faul zu sein
<b>Zincum metallicum</b>	Angst, am Unglück anderer schuld zu sein, Teufel; Schutz durch Verdeckung
<b>Hinweis: Hier sind nur einige Charakteristika der Mittel genannt, selbstverständlich gehört zum Behandlungskonzept eine genaue homöopathische Repertorisation!</b>	

Tabelle 4: Homöopathische Angstmittel



Hier kann man sich ebenfalls nach dem Sal- bzw. Mercurius-Prinzip richten. Dies wäre jedoch eine längere Abhandlung, die diesen Rahmen sprengen würde.

Auch die Firma SANUM hält einige Angstmittel bereit. An erster Stelle steht das Mittel MUCEDOKEHL, das zum Beispiel bei allen Erkrankungen angezeigt ist, welche mit Unruhe, Disharmonie im Hormonsystem, Angst und Depressionen einhergehen. Man kann je nach Alter der Patienten und Schwere der Zustände mit einer Einreibung von 2-8 Tr. der D5-Lösung (evtl. zweimal täglich) beginnen. Zusätzlich ist in jedem Falle eine Milieuumstimmung über die Ernährung (Kuhmilch-, Hühner- und Schweinefleischprodukte meiden) und mit ALKALIN, SANUVIS und CITROKEHL herbeizuführen. Je nach dem Wesen und den vorherrschenden Symptomen der Ängste ist einerseits an MUCOKEHL und andererseits an NIGERSAN zu denken. Hierüber hat Herr Dr. Werthmann bei der SANUM-Tagung 2003 gesprochen und einen ausführlichen Artikel in der SANUM-Post Nr. 66 ab Seite 8 veröffentlicht. Er berichtet sehr einprägsam über die Mucor- bzw. die Aspergillusangst, ihre somatischen Bilder und Behandlungsmöglichkeiten.

## 6. Gesprächstherapie etc.

Es ist wichtig, Angstpatienten nicht nur medikamentös zu versorgen, sondern sie über einige Zeit zu begleiten, mit ihnen zusammen immer wieder ihre Ängste zu erklären und in positive Gedanken und Energien umzuwandeln. Angst ist eine enorme Energie. Wenn es gelingt, dieses Potential positiv zu polen, so erschließt sich dem Patienten eine immense Kraftquelle. Es gibt viele Möglichkeiten, den Patienten zu be-

gleiten: Heilhypnose, Katathymes Bilderleben, Kinesiologie, etc.

Hierzu ist es jedoch absolut notwendig, unseren Sprachgebrauch genau zu kontrollieren. Gerade Angstpatienten haben feinstgestimmte Antennen und hören mehr aus den Worten heraus, als vielleicht gemeint war. Mit Angstpatienten umzugehen heißt, absolut klar zu sein, ohne Nebensätze zu sprechen und ohne dogmatisch Vorschriften zu machen. Es kommt vor allem darauf an, den Patienten respekt- und liebevoll anzunehmen, nur dann wird er sich öffnen können. Wir sollten auch unsere eigene Gedankenwelt streng unter Kontrolle halten. Niemals sollten uns als Therapeuten negative Gedanken begleiten – was wir ausstrahlen, nimmt der Patient auf, auch wenn wir es zu verbergen suchen.

## 7. Konditionierung

Um das in der Praxis Erarbeitete zu verinnerlichen und dadurch zu vertiefen, benutze ich eine „Konditionierung“. Sie wird bei vielen psychotherapeutischen Methoden verwendet, um dem Patienten auf seinem Weg Halt zu geben. Bei der Heilhypnose werden dem Patienten bestimmte „Anweisungen“ mitgegeben, beim Katathymes Bilderleben wird sein Seelenbild entsprechend korrigiert, Dietrich Klinghardt propagiert die sog. Glaubenssätze etc.

Anfangs habe ich auch mit Glaubenssätzen gearbeitet. Dabei sucht man zunächst nach dem einschränkenden Glaubenssatz (EG), um ihm dann in Zusammenarbeit mit dem Patienten eine positive Wendung zu geben und entwickelt den sog. freimachenden Glaubenssatz (FG).

Beispiel: Ich habe Angst, meine Arbeit zu verlieren, weil ich die Anforderungen nicht schaffe.

Zunächst wird mittels kinesiologischem Test ermittelt, ob dies der wirkliche EG ist, oder ob dahinter ein tieferer Grund liegt. EG: Ich mache nie etwas richtig.

Nun erarbeiten wir zusammen mit dem Patienten eine Umkehr dieses EG, den sog. FG.

Beispiel: Ich schaffe die nötigen Strukturen und kann so meine Arbeit bewältigen.

Danach wird wieder getestet, ob dies der endgültige FG ist oder ob es einen tiefergehenden Satz gibt.

FG: Mit Ruhe und Konzentration schaffe ich alle Anforderungen.

Wichtig ist bei der Konditionierung, dass sie keine Negativ-Formulierungen enthält wie z.B.: Ich mache keine Fehler. Oder: Ich mache nichts falsch .....

Diese Art der Konditionierung ist sehr wirkungsvoll, aber alles in allem sehr zeitaufwändig.

Auch in der Naturheilpraxis wird Zeit immer mehr zum Problem, und so ist es wichtig, zeitsparend und trotzdem effektiv zu arbeiten.

Vor einiger Zeit stieß ich auf die Veröffentlichungen des japanischen Forschers Masaru Emoto. Er studierte das Verhalten von Wasser. Durch gefrorene Wasserkristalle bekam er Informationen über die Qualität des Wassers. Schließlich entdeckte er, dass die Kristallformen abhängig waren von den Informationen, denen das Wasser jeweils ausgesetzt war. Positive Informationen erzeugten wunderschöne, geordnete, gleichmäßige Kristalle. Bei Negativinformationen waren chaotische Formen das Ergebnis. Ob die Information akustisch oder optisch vermittelt wurde, das Ergebnis war immer das gleiche. Es



funktionierte sogar, wenn nur der Behälter mit der gewünschten Information beschriftet wurde.

Nun war meine Überlegung: Vielleicht konnte man sich diese Erkenntnisse ja zunutze machen. Da der Mensch zu 70% aus Wasser besteht, müssten diese Phänomene doch auch auf der menschlichen Ebene Entsprechungen zeigen. Und so begann ich mit einer ganz anderen Art der Konditionierung.

Aus den Gesprächen mit dem Patienten heraus entwickelte ich für ihn einen passenden positiven Begriff – z. B. Selbstvertrauen – den ich ihm während der Sitzung zu vermitteln versuchte, indem ich das Wort „Selbstvertrauen“ geistig auf ihn projizierte. Im Verlauf der Sitzung erarbeiteten wir den Begriff. Am Ende durfte der Patient ihn auf einen Zettel schreiben, den er immer bei sich tragen und mehrmals täglich anschauen sollte. Außerdem empfahl ich, den Begriff immer wieder gebetsmühlenartig zu wiederholen.

Was zunächst teilweise ein wenig ungläubig belächelt wurde, zeigte sich im Verlauf der Therapien als sehr erfolgreiche Unterstützung. Eine Patientin berichtete mir sogar darüber, dass sie dazu übergegangen sei, sich, ihrem Tagesprogramm entsprechend, sehr wirkungsvoll zu konditionieren, indem sie Begriffe auf den jeweiligen chakrenfarbigen Zetteln notierte und in der Nähe des entsprechenden Chakras am Körper trug.

Ein weiterer Aspekt dieser Methode ist, dass sich der Patient mit sich und seinen Problemen auf einer positiven Ebene beschäftigen muß und dadurch vielleicht endlich einen Ausweg aus seinem Hamsterrad findet, in das er durch seine Ängste eingesperrt ist. Er kann auf einfache

Weise aktiv werden und ist nicht mehr hilflos seinen Gefühlen ausgesetzt.

## 8. Meditation

Um dem Patienten seinen Platz im Leben aufzuzeigen, habe ich aus verschiedenen Therapierichtungen eine Meditation entwickelt, die ich gerne einsetze, um dem Patienten eine Kraftquelle zu erschließen, auf die er immer zurückgreifen kann.

Hier wird der durchgängige Ablauf beschrieben. Die einzelnen Sequenzen müssen mit dem Patienten genau erarbeitet werden.

Meditative Einleitung – über Atmung, Verwurzelung oder sonstige Vertiefungen.....

Text:

*Wenn Sie nun ganz bei sich sind, so stellen Sie sich bitte vor Ihrem geistigen Auge Ihre Eltern vor. An der **linken** Seite Ihres Vaters steht Ihre Mutter. Schauen Sie Ihre Eltern an, danken Sie ihnen für Ihr Leben und erweisen Sie ihnen Achtung.*

*Und nun schauen Sie hinter Ihre Eltern. Dort stehen Ihre Großeltern und dahinter die Urgroßeltern, dahinter in endloser Reihe alle Ihre Urahnen (die Frau steht immer an der linken Seite des Mannes). Danken Sie Ihren Ahnen dafür, dass sie das Leben weitergegeben haben bis hin zu Ihnen und erweisen Sie ihnen Achtung und Ehre.*

*Und wenn Sie nun ganz genau hinschauen, entdecken Sie, dass von Ihren Eltern aus – nach hinten V-förmig geöffnet – je ein leuchtendes Energieband von Generation zu Generation führt – zurück bis zur Schöpfung. Eine Seite hinter dem Vater, die andere hinter der Mutter.*

*Das Energieband sollte auf beiden Seiten gleich intensiv und stark sein. Mit diesem Band wurde die Schöpfungsenergie von Generation zu Generation weitergereicht – bis hin zu Ihnen.*

*Das Ende des Energiebandes, die Spitze des V, wird Ihnen von Ihren Eltern übergeben. Spüren Sie, wo es bei Ihnen auftritt. Und nun tanzen Sie sich mit dieser Energie voll. Nehmen Sie alles davon auf.....*

*Und nun bedanken Sie sich noch einmal bei Ihren Eltern und Vorfahren und bitten Sie sie um freundliches Geleit durch Ihr weiteres Leben. Dann drehen Sie sich im Geiste um und reihen sich in Ihre Ahnenfolge ein. Sie stehen nun an **Ihrem Platz** in Ihrer Ahnenreihe – direkt vor Ihren Eltern. Dies ist der von der Schöpfung für Sie vorgesehene Platz. Hinter Ihnen stehen Ihre Ahnen.*

***Vor Ihnen liegt Ihr Leben.** Schauen Sie sich um, alles was vor Ihnen liegt, gehört Ihnen, Sie dürfen es in Besitz nehmen, es bearbeiten.*

*Ihre Ahnenenergie trifft nun in Ihrem Rücken auf. Spüren Sie hinein und nehmen Sie diese Energie dankbar an. **Dies ist Ihre persönliche Schöpfungsenergie**, die immer für Sie verfügbar ist, die Ihnen den Rücken stärkt, auf die Sie immer zurückgreifen können. Dies ist Ihre Energietankstelle, durch die Sie reine Schöpfungsenergie vermittelt bekommen. Tanken Sie sich voll damit, bis Sie völlig angefüllt sind. Dann strecken Sie die Arme aus und lassen die Energie weiterfließen – zu Ihren Kindern (bzw. zurück zur Schöpfung, wenn Sie keine Kinder haben). Fühlen Sie, wie die Energie Sie durchdringt, wie Sie im Strom der Schöpfung aufgehoben und geborgen sind.*



*Nehmen Sie das Geschenk dankbar an und geben Sie es frohen Herzens weiter. Sie dürfen das Bewusstsein mit in Ihren Alltag nehmen, dass Ihre persönliche Schöpfungsenergie immer für Sie verfügbar ist und Sie jederzeit an Ihrer „Zapfsäule“ tanken können. Lassen Sie sich ganz durchdringen von dieser Energie, die Ihnen von der Schöpfung über Ihre Ahnen weitergegeben wurde. Achtung und Dank an Ihre Eltern, Ihre Ahnen und Dank der Schöpfung, Achtung und Aufmerksamkeit für Ihre Nachkommen und Mitmenschen – so sind Sie eingebunden ins Netz der Schöpfung, wo alles liebevoll geregelt ist.*

Ruhige Rückführung ins Hier und Jetzt.

### **Schlusswort**

Wenn auch wir als Therapeuten in unserer Energie sind und mit unseren Patienten achtsam und liebevoll umgehen, dann werden sich Türen öffnen, die vermeintlich mit sieben Siegeln verschlossen sind.

Dennoch gehört auch die Akzeptanz dazu, dass wir nicht alles können und nicht alles dürfen. Wenn wir die Erlaubnis der Schöpfung haben, dem Patienten den Weg zu weisen, wird es uns gelingen. Wenn wir aber nur unseren Willen und unsere ver-

meintliche Klugheit durchsetzen wollen, so werden wir nichts bewirken. Bei all unserem Tun sollte an oberster Stelle immer die Achtung vor der Schöpfung und ihren Werken stehen und das Bewusstsein, dass jeder einzelne von uns nur ein kleines Rädchen im großen Getriebe ist. □

### Literatur:

Masaru Emoto: Die Botschaft des Wassers, ROHA-Verlag

Anschrift der Autorin:  
Nancy Naujocks  
Finkenweg 6  
83533 Edling  
Tel. 08071/95550