

spezial

www.raum-und-zeit.com

Unsichtbare Kräfte der Heilung

**Energetisches
Heilen selbst
anwenden**

**Vagus-Aktivierung
Handreflexmassage
Jin Shin Jyutsu
Reiki**

**Ahnenarbeit &
Naturrituale**

**Spirituelles Erwachen
Zugang zu neuem
Bewusstsein**

**Tore zur
feinstofflichen
Welt öffnen**



! Seit dem 28.8.26 am Kiosk !



raum&zeit Nr. 263

Somatic Experiencing: Sich aus der Erstarrung lösen

- ➔ **Energie im Überfluss: Nie mehr Krieg um Erdöl**
- ➔ **Meditation ohne Frust – So funktioniert's**
- ➔ **Stille Präsenz: Wie Ringsteine innere Räume öffnen**

raum&zeit Nr. 263 zeigt mit Somatic Experiencing, wie sich im Nervensystem gebundene Überlebensenergie lösen und innere Sicherheit zurückgewinnen lässt. Meditation ohne Frust und die stille Präsenz uralter Ringsteine eröffnen weitere Wege aus Anspannung und Gedankenspiralen zurück zur eigenen Mitte. Hoffnung kommt auch von außen: Neue Technologien nähren die Vision von Energie im Überfluss und einer Welt ohne Kriege ums Erdöl. Und Biogas könnte als dezentraler Energieträger weit mehr zur Versorgungssicherheit beitragen, als ihm bislang zugetraut wird.

raum&zeit Ausgabe 263: 11.90 € print / 10.99 € digital

Erhältlich im Webshop oder
einfach anrufen: +49 8171 4184-60

raum&zeit im Abo: 60 € für 6 Ausgaben print* / 41.99 € ePaper
oder Probeabo** zum Testen 3 Ausgaben print* für 21 € / 17.99 € ePaper

* in D versandkostenfrei, EU 12 € / Welt 24 € pro Jahr;

** Probeabo nur einmalig bestellbar, EU 6 € / Welt 12 €



[https://www.raum-und-zeit.com/
aktuelle-ausgabe-raum-zeit/](https://www.raum-und-zeit.com/aktuelle-ausgabe-raum-zeit/)

ehlers verlag gmbh • Geltinger Str. 14e • 82515 Wolfratshausen
+49 8171 4184-60, Fax: -66, vertrieb@ehlersverlag.de
www.raum-und-zeit.com

Unsichtbare Kräfte der Heilung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Es gibt Themenhefte, bei denen während ihrer Entstehung eine besondere Freude spürbar wird.

Dieses Heft ist für mich eines davon. Vielleicht liegt es daran, dass die „unsichtbaren Kräfte der Heilung“ etwas berühren, das wir alle kennen: die Ahnung, dass der Mensch mehr ist als sein Körper und dass Heilung auf Ebenen geschehen kann, die sich nicht messen, wiegen oder mit dem Verstand allein erfassen lassen.

Energetisches Heilen begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Hände auflegen, Energie zum Fließen bringen, mit Klängen, Atem oder Ritualen wirken – vieles davon ist uraltes Wissen. Und manches tun wir intuitiv: Wenn etwas schmerzt, legen wir die Hand darauf. Wenn wir angespannt sind, atmen wir tief aus. Eine Berührung kann trösten, ein Klang uns tief im Inneren erreichen, die Natur etwas in uns wieder ins Gleichgewicht bringen.

Genau diese Vielfalt begeistert mich an unserem neuen *spezial*. Wir stellen Menschen vor, die als Geistesheiler wirken, und fragen, was spirituelles Erwachen mit Heilung zu tun hat. Vor allem aber möchten wir Sie ermuntern, selbst Erfahrungen zu machen. Denn

viele energetische Heilmethoden lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Probieren Sie es aus! Entdecken Sie die heilsame Handreflexmassage, lernen Sie das japanische Heilströmen Jin Shin Jyutsu kennen oder nutzen Sie Atem, Stimme und Druckpunkte, um über den Vagusnerv Ruhe und Regulation zu fördern. Reiki eröffnet einen weiteren Zugang zur universellen Lebensenergie. Vielleicht spricht Sie aber auch die schamanische Ahnenarbeit an, die den Blick auf das richtet, was über Generationen hinweg in uns weiterwirkt. Oder Sie folgen Wolf-Dieter Storl in die Natur und erfahren, warum Rituale seit jeher eine Brücke zu den unsichtbaren Kräften des Lebens bilden.

Noch feiner werden die Zugänge, wenn mediale Heilarbeit, Kristallklänge oder die Chakren ins Spiel kommen. Dabei gefällt mir besonders der Gedanke, dass Heilung nicht immer bedeutet, etwas aktiv „machen“ zu müssen. Manchmal beginnt Veränderung dort, wo wir wahrnehmen, annehmen, geschehen lassen – und uns wieder für eine tiefere Verbindung mit uns selbst und dem Leben öffnen.

Natürlich kann ein einziges Heft die Welt des energetischen Heilens nur streifen. Während der Planung tauchten immer neue Methoden, spannende Menschen und wunderbare Artikelideen auf. Am liebsten hätten wir noch viele Seiten angefügt. Doch auch ein *raum&zeit* *spezial* hat nun einmal eine festgelegte Seitenzahl.

Zum Glück endet die Entdeckungsreise nicht mit der letzten Seite. In unserem digitalen Artikel-Archiv auf www.raum-und-zeit.com warten Beiträge aus über 40 Jahren *raum&zeit* darauf, wiederentdeckt zu werden – Spannendes, Berührendes, Heilsames und Lehrreiches rund um energetisches und geistiges Heilen, Bewusstsein und die rätselhaften Kräfte, die uns umgeben und in uns wirken.

Und meine Freude an diesem Heft wäre noch größer, wenn es uns gelingt, auch Ihre Neugier auf jene stillen Kräfte zu wecken, die uns begleiten, verbinden und vielleicht viel näher sind, als wir oft glauben.

Herzlichst

Ihre

Susanne Ehlers

Anzeige

raum&zeit Redaktion sucht Verstärkung:

Spaß an redaktioneller Textarbeit?

- Fachkenntnisse rund um ganzheitliche Gesundheit?
- Freude am Entdecken neuer Themen und Autoren?
- Versiert in KI-gestützter Recherche?
- Fit in den Programmen der Adobe Creative Cloud (Apple)?

Flexibilität auf Augenhöhe
Teilzeit als Midijob oder aufwandsbezogen auf Honorarbasis
Gerne finden wir gemeinsam die passende Lösung

raum
&
zeit
spezial

Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme per Mail: redaktion@ehlersverlag.de
Gerne mit Lebenslauf und ggf. Arbeitsproben



Spirituelles Erwachen – Zugang zu neuem Bewusstsein

Um die unsichtbaren Kräfte der Heilung nutzen zu können, braucht es zunächst ein Bewusstsein für jene „unsichtbaren“ Dinge, die uns im Leben begegnen und beeinflussen. Manch einer erfährt erst im Laufe seines Lebens ein **Spirituelles Erwachen**. Die Erweiterung des eigenen Bewusstseins kann sich dabei auf ganz unterschiedliche Weise vollziehen. Birgit Fischer, Robin Kaiser und Maxim Mankevich gehören zu den bekannten Stimmen moderner Spiritualität und zeigen drei unterschiedliche Wege zu Bewusstsein, Entwicklung und Heilung (S. 6). Geistiges Heilen wiederum ist eine der ältesten Formen energetischen Heilens. Heiler verstehen sich dabei meist nicht selbst als diejenigen, die Heilung bewirken, sondern vielmehr als Vermittler geistiger oder göttlicher Energie. Welche Wege das Leben nehmen kann, **wenn Menschen zu Heilern werden**, erfahren Sie im Porträt vierer prägender Geistheiler (S. 10).

Energetisches Heilen selbst anwenden

**Vagus-Aktivierung, Jin Shin Jyutsu,
Handreflexmassage
& Reiki**

Energetische Heilmethoden müssen nicht immer von einem Therapeuten oder Heiler durchgeführt werden. Viele Ansätze lassen sich leicht erlernen und in den Alltag integrieren. Dabei spielen vor allem die eigenen Hände, bewusste Berührung und die Aktivierung der körpereigenen Regulationskräfte eine wichtige Rolle. Wie sich bestimmte Bereiche des Körpers gezielt über die Hände ansprechen lassen, zeigt die **Heilsame Handreflexmassage** (S. 15). Eine weitere Methode, bei der die Hände zum Einsatz kommen, ist das **Japanische Heilströmen**, auch Jin Shin Jyutsu genannt (S. 20). Doch auch das Nervensystem bietet einen direkten Zugang zu mehr Entspannung und Wohlbefinden. Mit einfachen Übungen lässt sich der **Vagus-Effekt nutzen**, um wieder in Balance zu kommen (S. 26). Eine der bekanntesten Formen energetischer Heilarbeit ist schließlich **Reiki** (S. 30). Die Methode arbeitet mit dem Auflegen der Hände und kann nach entsprechender Einweisung auch zur Selbstanwendung genutzt werden.

Inhalt

Spirituelles Erwachen	6
<i>Drei Wege zu einem erweiterten Bewusstsein</i>	
Von Claudia Scheiderer	
Wenn Menschen zu Heilern werden	10
<i>Vier Geistheiler im Porträt</i>	
Von Claudia Scheiderer	
Heilsame Handreflexmassage	15
<i>Der Schlüssel liegt in deinen Händen</i>	
Von Doris Kurschatke	
Japanisches Heilströmen	20
<i>Mit Jin Shin Jyutsu schmerzhafte Blockaden lösen</i>	
Von Tina Stümpfig	
Den Vagus-Effekt nutzen	26
<i>Praxis der Energieheilung</i>	
Von Brigitte Seidl-Lichtenberg und Sebastian Lichtenberg	
Reiki	30
<i>Eine energetische Hausapotheke</i>	
Von Barbara Simonsohn	
Die Kraft unserer Ahnen	34
<i>Belastungen lösen und verborgene Stärken entdecken</i>	
Von Bianka Maria Seidl	
Naturrituale	38
<i>Die Sprache der Seele</i>	
Von Dr. phil. Wolf-Dieter Storl	
Spirituelle Psychokinesiologie und mediale Heilarbeit	51
<i>Wie sich unterschiedliche Heilansätze ergänzen</i>	
Von Vera Schulze-Brockamp (Hp.)	
Kristallklangschaalen	56
<i>Klang als Spiegel des inneren Zustands</i>	
Von Karin Amberger	
Das vergessene weibliche Prinzip der Chakren	60
<i>Warum Heilung auch Hingabe braucht</i>	
Von Ricarda Kraft	



Ahnenarbeit & Naturrituale

Bianka Maria Seidl zeigt, wie wir **die Kraft unserer Ahnen** für uns selbst nutzen können (S. 34). In der schamanischen Ahnenarbeit werden alte Belastungen gelöst und verborgene Stärken wieder aktiviert. Auch in der Verbindung mit der Natur können wir Heilung erfahren. Wolf-Dieter Storl zeigt, warum Pujas und andere **Naturrituale** seit Jahrtausenden Menschen mit der Natur, ihren Ahnen und den unsichtbaren Kräften des Lebens verbinden – und weshalb dieses uralte Wissen gerade heute nichts von seiner Bedeutung verloren hat (S. 38).



Tore zur feinstofflichen Welt öffnen

Die feinstoffliche Welt lässt sich auf ganz unterschiedlichen Wegen erfahren. Manche Ansätze verbinden dabei bewährte energetische Methoden mit medialer Wahrnehmung. Wie sich verschiedene Zugänge sinnvoll ergänzen können, zeigt die Zusammenarbeit von **Spirituellem Psychokinesiologie und medialer Heilarbeit** (S. 51). Auch Klänge können Räume öffnen, in denen wir uns selbst und unsere energetischen Prozesse auf neue Weise wahrnehmen. Welche besondere Wirkung dabei **Kristallklangschalen** entfalten können, erklärt Karin Amberger (S. 56).

Einen anderen Zugang eröffnet die Arbeit mit den Chakren. Neben den bekannten Vorstellungen über die Energiezentren unseres Körpers lohnt es sich, einen bislang weniger beachteten Aspekt in den Blick zu nehmen: **Das vergessene weibliche Prinzip der Chakren** zeigt, welche Bedeutung dem Empfangenden, Geschehenlassen und Annehmen innerhalb der energetischen Arbeit zukommen kann (S. 60).

Fixpunkte

Editorial	3
Kurz & Knapp	43
Buch-Tipps	46
Online-Tipps	50
Impressum	65

Spirituelles Erwachen

Drei Wege zu einem erweiterten Bewusstsein

Energetisches Heilen setzt die Bereitschaft voraus, den Menschen über das rein Körperliche hinaus wahrzunehmen. Die Erweiterung des eigenen Bewusstseins kann sich dabei auf ganz unterschiedliche Weise vollziehen. Birgit Fischer, Robin Kaiser und Maxim Mankevich gehören zu den bekannten Stimmen moderner Spiritualität und zeigen drei unterschiedliche Wege zu Bewusstsein, Entwicklung und Heilung.

Von Claudia Scheiderer,
Yoga-Lehrerin und Autorin

Energetisches Heilen beginnt nicht erst mit einer bestimmten Methode. Am Anfang steht vielmehr die Bereitschaft, die eigene Wahrnehmung zu erweitern und den Menschen nicht allein auf seinen physischen Körper zu reduzieren. Wer

mit Energien arbeiten möchte, muss sich zunächst dafür öffnen, dass sich das eigene Erleben, die Intuition und das Bewusstsein möglicherweise auf Ebenen erstrecken, die mit dem rationalen Verstand allein nicht zu erfassen sind.

Wahrnehmung und Selbsterkenntnis

Spirituelles Erwachen kann dabei als ein Prozess verstanden werden, in dem sich die Wahrnehmung des eigenen Selbst und der Welt verändert. Es geht um Selbsterkenntnis, um das

Wahrnehmen innerer Zusammenhänge und häufig auch darum, alte Vorstellungen und Prägungen zu hinterfragen. Damit kann dieser Prozess eine wichtige Grundlage für energetisches Heilen bilden: Denn erst wenn wir lernen, uns selbst differenzierter wahrzunehmen, können wir auch einen bewussteren Zugang zu unserer eigenen Energetik entwickeln.

Drei unterschiedliche Wege

Wie unterschiedlich dieser Weg aussehen kann, zeigen Birgit Fischer, Robin Kaiser und Maxim Mankevich. Fischer nähert sich dem Thema aus der unmittelbaren Wahrnehmung von Energien und ihrer Arbeit als Medium und Heilerin. Kaiser verbindet psychologisches und philosophisches Wissen

mit Meditation und Bewusstseinsarbeit. Mankevich wiederum stellt die persönliche Entwicklung, Intuition und die Frage nach der eigenen Seelenaufgabe in den Mittelpunkt. Drei verschiedene Perspektiven also – und drei Wege zu der Frage, was geschieht, wenn sich unser Bewusstsein über das bisher Vertraute hinaus öffnet.

Drei Fragen an Birgit Fischer, Robin Kaiser und Maxim Mankevich

raum&zeit: Was ist für dich spirituelles Erwachen und was war dein persönliches Schlüsselerlebnis?

Birgit Fischer: Mein spirituelles Erwachen gab es nicht. Es gab vielmehr ein menschliches Erwachen. Irgendwann mit elf Jahren sagte mir eine Freundin, dass nicht jeder Mensch andere Menschen in Farben sieht. Dann sagte man mir immer wieder, dass ich Dinge in der Zukunft weiß, die andere nicht wahrnehmen. Ich lernte, ein Mensch zu sein und das Ego vieler Menschen kennen. Ich lernte auch, dass Menschen ihre Hellsinne nicht benutzen und dass sie mit Energie nicht viel anfangen können. Als ich schwanger war, obwohl ich eigentlich keine Kinder hätte bekommen können, fühlte ich, dass mein Sohn mir ähnlich ist. Seitdem stelle ich mich hin, erzähle, was ich hellsehtig sehe und höre, und versuche, den Menschen ihre Hellsinne und ihre Energetik als Heilmethode beizubringen. Denn das kann jeder Mensch.

Robin Kaiser: Der Weg des spirituellen Erwachens ist der Rückweg zu dem, wer wir im Innersten unseres formlosen Wesens ewig sind. Dieser Weg hat mich gelehrt, dass meine gesamte Identität und alles, was ich dachte, wer ich bin, nur eine Konstruktion meines eigenen Verstandes ist. Doch jenseits der Welt des begrenzten Denkens eröffnete sich mir ein unmittelbares Gefühl, dass wir grenzenlos freie Schöpferwesen sind, die sich nur temporär in einer physischen Form erfahren. Eines der ersten großen Schlüsselerlebnisse in meinem Leben war eine außerkörperliche Erfahrung, in die ich nach einem Meditationsretreat spontan hineinversetzt wurde. Ich sah mich selbst von außerhalb meines Körpers und wusste in diesem Moment, dass alles, was ich bisher über mich und diese Welt kennengelernt habe, nicht die Wahrheit ist.

Maxim Mankevich: 2011 lief ich den Jakobsweg mit einem Zwölfkilo-Rucksack. Mein Ratio-Verstand wollte auf alles vorbereitet sein (Zelt, Isomatte). Aus Angst vor Herbergsnot hetzte ich jeden Morgen vollbepackt los, statt präsent zu sein. Eines Tages überholte mich José (80), dessen Rucksack kaum 2,5 Kilo wog. Auf mein „Warum so wenig?“ antwortete er lachend: „Warum so viel?“ Er zeigte mir seinen Inhalt: Wechselkleidung, Zahnbürste, Besteck. Er sagte: „Je

Die Interviewpartner



hat vier eigene Heilmethoden entwickelt und ihre Expertise wird auch von der Schulmedizin anerkannt. <https://powersoul.at/>



Mehr von dieser Autorin



und Workshops weiter.
www.robinkaiser.eu/infos



www.raum-und-zeit.com



und sein Buch „Soul Master“ ist ein Nummer-Eins-SPIEGEL-Bestseller.



www.raum-und-zeit.com

Birgit Fischer, 5-fache Spiegel-Bestsellerautorin, ist eine der führenden Energetikerinnen im deutschsprachigen Raum. Als Spezialistin für Hochfrequenz-Heilung und energetische Medizin verbindet sie tiefe mediale Wahrnehmung mit praktischen, wirksamen Methoden zur Unterstützung von Heilungsprozessen. Sie

Robin Kaiser hat Psychologie und Philosophie studiert und hat bereits in jungen Jahren durch Meditation tiefe Einsichten in die göttliche Wesensnatur des Menschen erhalten. Seine Erkenntnisse gibt er in Büchern, auf Kongressen, Seminaren

Maxim Mankevich ist Experte für Erfolgswissen und Genies. Über YouTube, Facebook und Instagram erreicht er ein Millionenpublikum und hält europaweit Vorträge. Sein Podcast „Die Köpfe der Genies“ hat über 700 Folgen (www.maximmankevich.com/podcast)

mehr ein Mensch besitzt, umso mehr muss er sich um diese Dinge kümmern: dass sie nicht kaputtgehen oder gestohlen werden. Es ist nun meine zehnte Pilgerreise und mit jedem Weg verstand ich besser, wie wenig ich brauche.“ Am Folgetag ließ ich mein Zelt zurück und notierte: „Du verpasst das alltägliche Glück, wenn du im richtigen Moment mit falschen Dingen beschäftigt bist. Denn das Geheimnis des Glücks ist, das Besondere im Alltäglichen zu bemerken!“