



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 schmerzhaft 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 **Spiritueeller 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

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

vielen energetischen 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