

## Vorwort

### Vorwort zur erweiterten Ausgabe für Therapeuten, Heiler und Lichtarbeiter

Die ursprüngliche Version dieses Buches – *Heilschlüssel – der neue Zugang zur Heilung* – war ein Werk aus der Tiefe. Es entstand aus dem Wunsch heraus, Menschen in ihrem persönlichen Heilprozess zu begleiten, ihre Symptome besser zu verstehen und sich selbst auf einer tieferen Ebene zu erinnern. Viele Leserinnen und Leser haben sich darin erkannt – und gespürt, dass es mehr gibt als medizinische Deutungen und oberflächliche Lösungen.

Mit der Zeit wuchs jedoch ein weiterer Impuls heran. Immer mehr Menschen fühlten sich nicht nur als Suchende, sondern auch als Begleiter. Therapeuten, Heilerinnen, Lichtarbeiter, Coaches, mediale Menschen – alle, die in dieser Zeit einen anderen, ganzheitlicheren Zugang zur Heilung suchen und leben wollen. Sie wünschten sich mehr: tiefere Informationen, energetische Zusammenhänge, therapeutische Hinweise und eine klare spirituelle Grundlage für ihre Arbeit.

Dieses Buch ist aus diesem Ruf entstanden. Es ist keine Neuauflage – es ist eine bewusste Erweiterung und ein Standardwerk für die Heilschlüssel.

Ein Werk, das sowohl aus dem bisherigen Heilschlüssel hervorgeht, als auch über ihn hinauswächst.

Dieses Buch richtet sich an:

- Menschen, die andere begleiten – beruflich oder aus innerem Ruf heraus,
- Lichtarbeiter, Energetiker, Therapeuten und Heilpraktiker,
- Seelen, die sich selbst heilen wollen und spüren, dass

ihre Heilung Teil eines größeren Wirkens ist.

Du musst kein „fertiger Heiler“ sein, um dieses Buch zu lesen.

Du brauchst nur die Bereitschaft, dich tiefer einzulassen: auf dich selbst, auf das Licht, das dich führt, und auf das, was durch dich wirken will.

Die Heilschlüssel sind Werkzeuge der Erinnerung. Sie öffnen keine Türen von außen – sie wecken die Kraft, sie **von innen zu durchschreiten**.

Dieses Buch möchte dir helfen, diesen Weg bewusster zu gehen – in deiner eigenen Heilung und in der Begleitung anderer.

Es gibt keine höhere Autorität als die Wahrheit, die in dir lebt. Und kein wirksameres Werkzeug als deine Präsenz im Licht.

Wenn dich dieses Buch auf deinem Weg unterstützt – als Anstoß, Bestätigung, Anleitung oder Erinnerung –, dann erfüllt es seinen Sinn.

In tiefer Dankbarkeit für dein Wirken, für dein Vertrauen in das Licht und für deinen Mut, mit offenem Herzen zu begleiten.

**Atlas Anaris Koteij**

## **Hinweis zur Textgestaltung**

Die in diesem Werk beschriebenen Symptome basieren auf dem ursprünglichen Buch „Heilschlüssel“, neu hinzugekommenen Schlüssel, sowie den Texten der Webseite.

Im vorliegenden Band wurden sie jedoch **inhaltlich erweitert, vertieft und auf die therapeutische Arbeit abgestimmt**.

**Wortcodes und ihre Bedeutungen bleiben unverändert**, da sie bereits veröffentlicht wurden und eine klare energetische Struktur tragen.

Die Texte selbst können in Nuancen oder im Aufbau abweichen, um dem erweiterten Rahmen und der Tiefe der therapeutischen Arbeit gerecht zu werden.

## Teil I

### Kapitel 1: Der Heilende im Licht der neuen Zeit

Es gibt eine Bewegung auf der Erde, die still begonnen hat und dennoch alles verändert.

Eine Bewegung von innen. Eine Rückkehr des Bewusstseins. Viele Menschen spüren sie – manchmal als Frage, manchmal als Sehnsucht, manchmal als leisen Ruf, der nicht mehr verstummt.

Wir leben in einer Zeit des Wandels. Alte Strukturen lösen sich auf – in der Gesellschaft, im Gesundheitssystem, in der Psychologie, in der Spiritualität. Was früher funktionierte, trägt oft nicht mehr. Was früher galt, verliert an Bedeutung. Und was lange verborgen war, beginnt sichtbar zu werden.

Doch dieser Wandel geschieht nicht nur „da draußen“. Er geschieht in den Menschen selbst.

Viele spüren:

*„Ich will nicht mehr nur funktionieren. Ich will verstehen, fühlen, erinnern. Ich will wieder ganz sein.“*

Diejenigen, die diesen Ruf in sich tragen, stehen oft vor der nächsten Schwelle:

Sie merken, dass ihre eigene Heilung untrennbar verbunden ist mit dem Wunsch, auch anderen zu helfen. Dass ihr eigener Weg sie zugleich auf etwas vorbereitet hat – auf eine neue Form des Begleitens, des Zuhörens, des Lichttragens.

Sie werden zu Heilenden.

Nicht weil sie „fertig“ sind, sondern weil sie **bereit sind**.

## Der neue Therapeut – mehr als eine Rolle

Der Therapeut der neuen Zeit ist nicht nur ein professioneller Helfer. Er ist nicht einfach jemand, der eine Methode beherrscht oder ein Zertifikat besitzt.

Er ist ein **Bewusstseinsbegleiter**.

Ein Mensch, der gelernt hat, **sich selbst zu halten**, um andere zu halten.

Ein Mensch, der nicht heilt – sondern **das Erinnern an Heilung ermöglicht**.

Heilen heißt nicht mehr, Symptome zu beseitigen. Es heißt: Räume öffnen, in denen sich etwas Tieferes zeigen darf.

Nicht der Therapeut bringt die Lösung – sondern das **Feld, das er hält, das Vertrauen, das er ausstrahlt, die Wahrheit, die durch ihn spürbar wird**.

Der neue Therapeut ist nicht perfekt. Aber er ist **ehrlich**. Nicht alleswissend – aber **präsent**.

Nicht über dem anderen stehend – sondern **mitfühlend verbunden**.

## Warum so viele sich gerufen fühlen

Immer mehr Menschen fühlen sich hingezogen zur Heilarbeit, zur Begleitung anderer, zur Lichtarbeit.

Nicht, weil sie etwas „leisten“ wollen, sondern weil sie etwas in sich erkannt haben, das **natürlich wirken will**. Sie haben selbst Verletzungen durchlebt, Dunkelheit durchstanden, Fragen gestellt, die sie in keine Schublade mehr pressen konnten.

Aus diesem inneren Weg entsteht oft eine neue Haltung:

*„Wenn ich all das in mir heilen konnte, dann kann ich anderen helfen, das auch zu erinnern.“*

Und genau das ist es, was die neue Generation von Heilenden ausmacht:

Nicht ihre Technik – sondern ihr **authentischer Weg**.

Nicht ihr Konzept – sondern ihre **gelebte Tiefe**.

## **Zwischen Berufung und Verantwortung**

Doch mit dieser inneren Berufung kommt auch Verantwortung.

Wer mit anderen arbeitet, berührt Felder, die heilig sind. Er begegnet nicht nur den Geschichten anderer – sondern oft auch den verdrängten Teilen in sich selbst.

Die Seele des Gegenübers spürt genau, wie offen, wie präsent, wie wahrhaftig jemand ist.

Deshalb ist es in dieser neuen Zeit so wichtig, dass Heilende...

- **sich selbst gut kennen**,
- ihre eigenen Prozesse anerkennen, ohne sie zu verleugnen oder zu idealisieren,
- lernen, **in der eigenen Mitte zu bleiben**, auch wenn andere ins Wanken geraten,
- nicht in alte Helfermuster verfallen, sondern die Eigenverantwortung des Gegenübers respektieren.

Heilarbeit ist heute weniger eine Frage des „Was tue ich?“ – sondern des „Wer bin ich, während ich da bin?“

## **Der Weg beginnt immer in dir**

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, gehörst du vermutlich zu den Menschen, die bereits tief mit dem Thema Heilung verbunden sind.

Vielleicht hast du schon viele Methoden kennengelernt. Viel-

leicht stehst du erst am Anfang.

Egal, wo du bist – der zentrale Ort, an dem alles beginnt, ist **in dir selbst**.

Die größte Kraft eines Heilenden ist nicht sein Wissen, sondern seine Bereitschaft, **sich selbst zu durchleuchten**.

Wenn du den Mut hast, deinen eigenen Weg ehrlich zu betrachten, wirst du zum Leuchtturm.

Nicht, weil du alles verstehst – sondern weil du **bereit bist, Licht zu sein**, auch inmitten der Fragen.

Dieses Buch ist für dich.

Es begleitet dich nicht mit Dogmen, sondern mit Impulsen. Es will dich nicht lehren, sondern erinnern.

Und es lädt dich ein, tiefer einzutauchen in das, was Heilung wirklich ist:

**Erinnerung an das, was du in Wahrheit bist.**

## **Kapitel 2: Die innere Haltung eines Heilers**

Heilung geschieht nicht durch Technik allein. Sie geschieht dort, wo ein Mensch mit offenem Herzen einem anderen Menschen begegnet – ohne Urteil, ohne Ziel, ohne Macht.

Die innere Haltung eines Heilers ist deshalb nicht Beiwerk seiner Arbeit.

Sie ist ihr **Zentrum**.

### **Präsenz statt Kontrolle**

Ein Mensch, der heilt, ist vor allem eines: **anwesend**. Nicht nur körperlich, sondern innerlich wach, zugewandt, offen.

Er versucht nicht, etwas zu verändern, sondern lässt **geschehen**, was geschehen will.

Diese Präsenz schafft einen Raum, in dem sich auch das Verletzlichste zeigen darf.

*Präsenz heißt: Ich bin da – mit allem, was ich bin, und allem, was du bist.*

Ein Heiler, der kontrolliert, will oft helfen – aber aus einem inneren Druck heraus.

Ein Heiler, der **gegen das Symptom arbeitet**, verliert die Botschaft, die darin verborgen ist.

Präsenz ist **keine Technik**.

Sie ist eine Haltung:

„Ich muss nichts tun – aber ich bin da.“

„Ich muss dich nicht heilen – aber ich halte den Raum, dass es geschieht.“

## Urteilsfreiheit und bedingungslose Annahme

Der Heiler der neuen Zeit urteilt nicht. Er bewertet nicht, ob etwas „gut“ oder „schlecht“, „richtig“ oder „falsch“ ist.

Er weiß: Jede Erfahrung hat ihren Sinn, selbst wenn sie schmerzhaft ist. Jedes Symptom trägt eine Botschaft, selbst wenn es verstört.

Diese Haltung von **bedingungsloser Annahme** ist eine der größten Heilkräfte überhaupt.

- Sie erlaubt dem Klienten, **er selbst zu sein** – ohne Maske, ohne Rolle.
- Sie erlaubt dem Schmerz, **sichtbar zu werden**, ohne verdrängt zu werden.
- Sie erlaubt der Seele, **zu sprechen**, ohne überhört zu werden.

*Wenn du aufhörst zu werten, beginnst du wirklich zu sehen.*

## Authentizität und Demut

Ein Heiler muss nicht perfekt sein.

Er muss nicht immer zentriert, lichtvoll, fehlerfrei sein. Aber er muss **authentisch** sein.

Das bedeutet:

- Ich bin ehrlich mit mir selbst.
- Ich erkenne meine Grenzen.
- Ich spreche aus der Tiefe, nicht aus dem Ego.
- Ich bin bereit, zu wachsen – gemeinsam mit dem anderen.

Zur Authentizität gehört auch die **Demut**:

Ich bin nicht der „Retter“.

Ich bin nicht besser, weiter, heiliger.

Ich bin einfach **da – als Mensch im Licht.**

Demut ist nicht Unterwerfung.

Demut ist ein inneres Wissen:

*„Ich diene dem Licht, nicht meinem Bild von mir.“*

### **Wachheit für das eigene Feld**

Heilarbeit bedeutet immer auch: Ich bin Teil des Geschehens.  
Das Feld, das entsteht, ist **gemeinsam.**

Deshalb ist es so wichtig, dass ein Heiler:

- sich **selbst kennt** – seine Trigger, seine offenen Wunden, seine Projektionen,
- sich **regeneriert** – nicht durch Leistung, sondern durch Anbindung,
- sich **reinigt und klärt** – energetisch und emotional,
- sich **abgrenzt**, ohne sich zu verschließen.

Wer heilt, darf sich auch erschöpfen.

Wer heilt, darf Hilfe brauchen.

Wer heilt, darf menschlich sein – und gerade dadurch wirksam.

Die innere Haltung in einem Satz:

Wenn du dir nur einen Satz mitnehmen willst aus diesem Kapitel, dann diesen:

**„Ich bin bereit, Licht zu sein – nicht um zu glänzen, sondern um zu erinnern.“**

## **Kapitel 3: Ethik, Grenzen und Verantwortung – Heilen mit Integrität**

Heilen ist nicht einfach eine Fähigkeit. Es ist ein Wirken im Feld eines anderen Menschen – und damit ein **tiefer Eingriff** in das, was ihn ausmacht.

Wer diesen Raum betritt, trägt eine Verantwortung, die über das Sichtbare hinausgeht.

Deshalb ist Ethik in der Heilarbeit keine formale Hülle. Sie ist ein inneres Fundament.

*Integrität ist nicht, was du sagst – sondern wie du bist, wenn niemand zusieht.*

### **Ethik beginnt im Inneren**

Es braucht keine komplizierten Regeln. Aber es braucht Klarheit. Und Aufrichtigkeit.

Ein Heiler oder Therapeut der neuen Zeit stellt sich Fragen wie:

- Handle ich aus einem echten Impuls – oder aus einem Bedürfnis, gebraucht zu werden?
- Lasse ich dem anderen Raum – oder will ich ihn in meine Wahrheit hineinziehen?
- Erkenne ich meine eigenen Themen – oder überdecke ich sie durch das Kümmern um andere?

**Selbsterkenntnis ist der erste ethische Akt.**

### **Verantwortung – aber keine Übertverantwortung**

Wer heilt, will helfen. Doch genau dort liegt die größte Versuchung: **zu viel zu wollen.**

Wenn du glaubst, du musst den anderen heilen, retten, erlösen – dann übernimmst du eine Rolle, die dir nicht zusteht.

Und du entziehst dem anderen die Kraft, **selbst in seine Heilung zu treten.**

Ein bewusster Begleiter erkennt:

- Ich bin da – **nicht als Retter, sondern als Resonanzraum.**
- Ich bringe Impulse – aber ich **lasse dem anderen seine Wahl.**
- Ich achte auf meinen Anteil – und **respektiere die Verantwortung des Gegenübers.**

*Heilen ist nicht, für den anderen zu geben – sondern neben ihm stehen zu bleiben, wenn es dunkel wird.*

### **Grenzen erkennen – und wahren**

Die Arbeit mit anderen Menschen berührt oft tiefe Felder: Kindheitserfahrungen, familiäre Traumata, frühere Leben, kollektive Prägungen.

Gerade deshalb ist es entscheidend, dass du deine **eigenen Grenzen kennst und schützt.**

- Du darfst „Nein“ sagen, wenn sich ein Kontakt nicht stimmig anfühlt.
- Du musst nicht alles lösen – schon gar nicht allein.
- Du darfst Sitzungen abbrechen oder vertagen, wenn dein Feld nicht klar ist.
- Du darfst **dich selbst schützen**, ohne Schuld oder schlechtes Gewissen.

Grenzen sind kein Mangel an Liebe – sie **ermöglichen wahre Begegnung.**

## Machtbewusstsein und Demut

Wer mit Menschen arbeitet, hat Einfluss. Nicht nur durch Worte – sondern durch Ausstrahlung, Präsenz, energetische Felder.

Dieser Einfluss kann heilend sein – aber auch manipulativ, wenn er unbewusst bleibt.

Deshalb ist es wichtig, achtsam zu sein mit:

- **Spiritualisierungen** („Ich weiß, was deine Seele will...“),
- **Abhängigkeiten** („Ohne meine Hilfe wirst du das nicht schaffen...“),
- **Einmischungen** („Ich löse das mal eben für dich...“).

Ein machtbewusster Heiler ist kein „Machtmensch“. Er ist sich **der Wirkung seiner Worte, seiner Schwingung, seiner Nähe** bewusst – und begegnet ihr mit Demut.

*Wahre Heiler führen nicht – sie begleiten.*

*Sie glänzen nicht – sie erinnern.*

## Heilen in Integrität – eine tägliche Übung

Integrität ist kein Zustand – sondern eine Haltung, die immer wieder neu geübt wird:

- durch innere Ehrlichkeit,
- durch reflektiertes Handeln,
- durch Rückmeldungen,
- durch Selbstfürsorge,
- durch innere Anbindung.

Ein Heiler der neuen Zeit steht nicht über dem Leben. Er lebt mittendrin – aber in wachsender Bewusstheit.

## **Reflexionsimpulse für dich als Begleiter**

- Wo spüre ich meine Grenze – und wo verliere ich sie manchmal?
- In welchen Momenten wünsche ich mir, dass der Klient „etwas tut“, das ich will?
- Wo fühle ich mich verantwortlich – und wo beginnt Überverantwortung?
- Was bedeutet für mich echte Präsenz – und wie oft lasse ich mich ablenken?

## **Zusammenfassung**

Ethik in der Heilarbeit ist keine Regel, sondern **eine innere Ausrichtung**.

Wer heilt, begegnet nicht nur einem Menschen – sondern **einem Seelenwesen im Übergang**.

Diese Begegnung braucht Achtsamkeit, Klarheit, liebevolle Zurückhaltung – und den Mut, nicht zu wissen, sondern zu vertrauen.

*Es ist nicht deine Aufgabe, zu führen. Es ist deine Gabe, Raum zu halten – damit das Licht von selbst den Weg findet.*

## **Angstzustände / Panikattacken – Wenn das Leben nicht sicher erscheint**

### **Energetisch-seelischer Hintergrund**

Angst ist eine der tiefsten menschlichen Erfahrungen. Sie schützt, warnt, macht wachsam – aber sie kann auch lähmen, blockieren, vereinnahmen.

Viele Angstzustände entstehen dort, wo der innere Halt fehlt. Die Angst übernimmt die Kontrolle, weil kein anderes Ich-Erleben verfügbar ist.

Sie entsteht nicht „plötzlich“, sondern ist oft das Ergebnis einer langen inneren Unsicherheit – meist seit Kindheit, oft auch über Generationen hinweg getragen.

Panikattacken wiederum sind wie Blitzentladungen: eine Energie, die sich im Körper angestaut hat und plötzlich ein Ventil sucht.

Oft haben Betroffene das Gefühl, sie müssten sterben, obwohl medizinisch kein Auslöser gefunden wird.

Der Körper schreit, weil die Seele nicht mehr gehört wird.

### **Spirituelle Deutung**

Angst ist in spiritueller Sicht oft ein **Torhüter**: Sie steht vor Schwellen, die das Ich nicht freiwillig überschreitet. Wo die Seele wachsen will, aber das alte Ich sich fürchtet, entsteht eine Spannung.

Diese Spannung zeigt sich als diffuse Angst, als Vermeidungsverhalten oder als dramatische Panikattacke.

In vielen Fällen sind Angstzustände auch **kollektive oder systemische Resonanzen**: traumatische Erlebnisse der Vorfahren, unausgesprochene Bedrohungen, übernommene Schuldgefühle oder Kriegsfelder.

Spirituell betrachtet ist Angst nicht der Feind, sondern ein Wächter.

Wer sie als solche erkennt, kann den inneren Schwellenraum durchqueren – und dahinter die Kraft entdecken, die sie so lange verhüllt hat.

## **Heilschlüssel**

Der Heilschlüssel liegt darin, **nicht gegen die Angst zu kämpfen**, sondern ihr zuzuhören.

Was will sie sagen? Wo liegt ihre Wurzel? Was wurde nicht gesehen?

Wenn Angst verstanden wird, verliert sie ihre Macht. Sie darf da sein – aber sie darf sich auch wandeln.

Der Körper braucht Sicherheit, die Seele braucht Raum, das Ich braucht Begleitung.

Ein Code, ein Symbol, eine Atemübung – all das kann zum Anker werden.

Nicht, um die Angst „wegzumachen“, sondern um durch sie **hindurchzugehen**.

## **Was kann helfen?**

- ruhiges Atmen, bewusster Körperkontakt (Hand auf Brust/Bauch)
- tägliche Struktur und Erdung
- Symbolarbeit (z. B. ein inneres Lichtbild, das Sicherheit vermittelt)
- ehrlicher Austausch mit einem verständnisvollen Menschen
- energetische Unterstützung mit Wortcodes oder Frequenzsymbolen

– Rückverbindung mit der Seelenebene (über Meditation, Gebet, Natur)

### **Praktische Übung: „Ich bin sicher“**

1. Setze oder lege dich in eine ruhige, angenehme Haltung.
2. Lege beide Hände auf den Bauch.
3. Sage innerlich:  
*„Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich bin getragen.“*
4. Atme langsam ein und aus, jeweils 6–8 Sekunden.
5. Wiederhole den Satz mit jedem Ausatmen – leise oder innerlich – für mindestens 5 Minuten.

### **Wortcode:**

**tura kevan shal omé rih**

### **Bedeutung:**

*„Ich bin sicher im Licht meines Ursprungs.*

*Nichts kann mich trennen von der Liebe, die mich trägt.“*

### **Vertiefte energetische Aspekte**

Angst hat viele Gesichter – und oft viele Wurzeln. Die häufigsten energetischen Ursachen sind:

- **emotionale Abspaltung** durch frühe Trennung, Verlust, Trauma
- **körperliche Überlastung**, vor allem im Nervensystem (vagus, Herzchakra, Zwerchfell)
- **karmische Erinnerungen an Bedrohung**, Verfolgung, Scheiterung

- **systemische Überlagerung:** transgenerationale Angstfelder, Kriegsvererbung, Flüchtlingserfahrungen
- **spirituelle Schwellen,** z. B. Aufwachprozesse, Seelenerinnerungen, nicht verkörperte Anteile

Die Angst will nicht „geheilt“, sondern **begleitet** werden. Sie enthält oft eine Schlüsselenergie – z. B. Schutz, Kraft, Unterscheidung – die erst freigelegt werden muss.

### Fragen zur Selbstreflexion

- Welche Situation hat dich erstmals „aus dem Körper“ gebracht?
- Welche Angst ist deine – und welche hast du übernommen?
- Gibt es einen inneren Anteil, der sich unsicher fühlt?
- Was wäre heute anders, wenn du deinem Körper voll vertrauen würdest?

### Lichtauftrag für die Sitzung

*„Ich erkenne die Angst als Stimme meines Körpers.*

*Ich bin bereit, ihr zuzuhören.*

*Ich rufe das Licht meiner Seele und verbinde mich mit meinem inneren Raum der Sicherheit.“*

### Anwendung des Wortcodes

- bei beginnender Panik (ruhig gesprochen oder gehört)
- als täglicher Begleiter, z. B. morgens beim Aufstehen
- in Kombination mit Atemübungen

- als Mantra in Meditation oder Bewegung
- in Kombination mit einem Schutzsymbol

### **Begleitfrequenz (optional)**

- „Mars im Stier“ (Stabilität, Erdung)
- „Mond im Krebs“ (emotionaler Schutz)
- „Ursprungslicht“ (sichere Rückverbindung)

### **Integration und Nachbetreuung**

- Klienten können sich eigene „Sicherheitsrituale“ gestalten
- Empfehlung: Körperarbeit, Symbolarbeit, Naturkontakt
- Nach Panikphasen: bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt (z. B. 5 Dinge sehen, hören, berühren)
- Langfristig: Stärkung der Selbstwahrnehmung und Autonomie

### **Hinweis:**

Die Arbeit mit Angst braucht keine Konfrontation – sondern Präsenz.

Weniger Analyse, mehr Beziehung. Weniger Methode, mehr Raum.

### ***Angst als Schwelle der Seele***

Angst ist ein Wächter.

Sie tritt auf, wenn die Seele an eine Grenze stößt – oft zwischen altem Ich und neuer Identität.

Panik ist der Ruf: „Ich weiß nicht, wer ich bin – und ich weiß nicht, wohin ich soll.“

Doch in diesem Ruf liegt eine Wahrheit:

*„Ich will leben. Aber ich will es echt.“*

Die Angst prüft. Nicht, um uns zu quälen – sondern um zu sehen, ob wir bereit sind.

Wer sich durch sie hindurch bewegt, findet oft ungeahnte Kraft.

### **Fallbeispiel**

Ein Klient, 29, litt unter ständigen Panikattacken beim Einschlafen. Nichts half. Keine Tabletten, keine Therapie.

In der Sitzung zeigte sich eine karmische Erinnerung: Er war in einem früheren Leben im Schlaf überfallen worden. Das System hatte diesen Moment gespeichert – nicht als Bild, sondern als Schock.

Nach einer behutsamen Rückverbindung und dem Wortcode *shi to maran elai vu silan orem* sagte er:

*„Ich hab das Gefühl, mein Körper atmet mich wieder.“*

Es war nicht spektakulär. Aber es war der Anfang.

## **Burnout / Erschöpfung – Wenn nichts mehr geht**

### **Energetisch-seelischer Hintergrund**

Burnout ist kein plötzlicher Zusammenbruch – sondern das Ergebnis eines langen inneren Kampfes.

Ein Kampf, um zu genügen. Um alles im Griff zu behalten. Um stark zu sein, selbst wenn nichts mehr trägt.

Viele Betroffene haben über Jahre hinweg ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt.

Sie haben „funktioniert“, weil man es so von ihnen erwartet hat – oder weil sie sich selbst nur im Tun definieren konnten.

Doch irgendwann ist der Akku leer.

Das System schaltet ab – nicht aus Schwäche, sondern aus **Selbstschutz**. Die Seele sagt: „Stopp. So nicht weiter.“ Und der Körper gehorcht.

### **Spirituelle Deutung**

Burnout ist spirituell gesehen ein **Notstopp der Seele**, wenn der Mensch zu lange an einem Weg festhält, der nicht mehr seinem Wesen entspricht.

Oft war da einst ein Ideal, ein hoher Anspruch, ein tiefes Bedürfnis zu helfen oder zu bewirken.

Doch irgendwann wurde das eigene Licht für andere geopfert. Burnout ist kein Scheitern – sondern ein spirituelles Alarmsignal.

Es zeigt: Du hast dich verloren.

Und jetzt ist es Zeit, dich selbst wiederzufinden.

## Heilschlüssel

Der wichtigste Heilschlüssel lautet:

### **Nichts mehr leisten müssen.**

Kein Müssen. Kein Sollen. Kein Funktionieren.

Burnout verlangt radikale Ehrlichkeit: Wer bin ich, wenn ich nichts mehr tue?

Wer bin ich, wenn ich nicht mehr gebraucht werde?  
Was bleibt von mir, wenn ich einfach nur bin?

Die Rückkehr beginnt mit einem einzigen Satz:

*„Ich darf erschöpft sein.“*

Und mit einem Raum, in dem dieser Satz **nicht falsch** ist.

## Was kann helfen?

- bewusste Entlastung und klare Auszeiten
- ein liebevoller, urteilsfreier Raum (auch therapeutisch)
- Rückverbindung mit einfachen Körperempfindungen
- Lichtbilder, Wortcodes oder Rituale der Erlaubnis
- Reflexion: „Was war mein eigentliches Licht – bevor ich begann, nur zu leisten?“
- Symbolarbeit für Grenzen, Schutz und Selbstachtung

## Praktische Übung: *„Ich atme mich zurück“*

1. Lege beide Hände auf den Bauch und atme tief ein.
2. Beim Ausatmen sage innerlich:

*„Ich darf nichts tun. Ich darf einfach sein.“*

3. Spüre deinen Körper – nicht mit Leistung, sondern mit Zuwendung.

4. Bleibe 5–10 Minuten in dieser Haltung.
5. Beende mit dem Satz:

*„Ich bin wieder in mir angekommen.“*

### **Wortcode:**

**vioma telan urash soma eliom**

### **Bedeutung:**

*„Ich kehre heim in mein inneres Licht.*

*Ich empfangen mich selbst in der Tiefe meiner Kraft.“*

### **Vertiefte energetische Aspekte**

Burnout ist häufig die Folge **chronischer Selbstverleugnung**.

Es ist keine Krankheit – sondern ein spiritischer Stopp, wenn die Seele nicht mehr folgen kann.

Typische Ursachen:

- **frühe Prägung:** „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste.“
- **familiäre Rollen:** Erstgeborene, Retter, Versorger
- **emotional:** Schuld, Helfersyndrom, Selbstaufgabe
- **körperlich:** Nebennierenschwäche, Leberüberforderung, Herzermüdung
- **karmisch:** alte Gelübde, sich selbst aufzugeben (z. B. als Priester, Krieger, Heiler)
- **spirituell:** Lichtseelen, die sich mit der Welt überfordert fühlen und alles geben – bis zum Ausbrennen

## **Fragen zur Selbstreflexion**

- Was in dir glaubt, stark sein zu müssen?
- Wo hast du dich selbst verloren, um anderen zu genügen?
- Was wäre, wenn du niemandem mehr etwas beweisen müsstest?
- Wovor schützt dich die Erschöpfung?

## **Lichtauftrag für die Sitzung**

*„Ich gebe den Anspruch ab, alles halten zu müssen.*

*Ich erlaube mir, mich zu spüren – ohne Leistung.*

*Ich verbinde mich mit meinem inneren Licht, das nichts beweisen muss.“*

## **Anwendung des Wortcodes**

- als Einstieg oder Abschluss einer Sitzung
- mit den Händen auf Solarplexus oder Herz
- kombiniert mit Symbol oder Visualisierung (z. B. Lichttempel, Quelle)
- als täglicher Impuls: morgens beim Aufwachen, abends zur Rückverbindung

## **Begleitfrequenz (optional)**

- „Sonne im Krebs“ (Geborgenheit)
- „Venus im Stier“ (Selbstwert, Körperliebe)
- „Ursprungslicht“ (Rückkehr ins eigene Zentrum)

## Integration und Nachbetreuung

- keine Reaktivierung – sondern **Rückverbindung**
- Empfehlung: Mini-Rituale zur Selbstfürsorge
- Fokus auf eigene Bedürfnisse (auch kleine!)
- Langfristig: neue Ausrichtung auf „Wesensgemäßes Wirken“

### Hinweis:

Burnout ist keine Schwäche, sondern ein letzter Rettungsruf der Seele.

Die Arbeit beginnt nicht mit Aktivierung, sondern mit **Würdigung**. Danach wird der Weg frei – zurück ins eigene Licht.

### Das Ende der alten Kraft

Burnout markiert oft den Abschied von einer alten Kraftform – der Willenskraft, der Kampfeskraft, der Leistungskraft.

Doch unter dieser erschöpften Kraft liegt eine andere: die **innere Kraft des Seins**, des Vertrauens, der Präsenz.

Viele Heiler, Therapeuten, Lehrer erleben Burnout nicht, weil sie versagt haben – sondern weil **ihre alte Form zu klein geworden ist**.

*„Ich kann so nicht mehr weitermachen“*

ist oft der erste Satz einer neuen Wahrheit:

*„Ich beginne, so zu leben, wie ich wirklich bin.“*

### Fallbeispiel

Eine Lehrerin, 38, kam nach einem Zusammenbruch in meine Praxis.

Sie hatte über Jahre ihre Schüler, Kollegen, Familie und ihre Eltern versorgt – aber sich selbst vergessen.

In der Sitzung mit dem Code *oran thulei mar en solan* sagte sie:

*„Ich wusste gar nicht mehr, wie ich mich anfühle.“*

Wir arbeiteten mehrere Wochen – nicht an einem neuen Ziel, sondern an ihrer Rückkehr.

Nicht ins Tun. Sondern ins Sein.

## **Darmkrebs – wenn das Leben nicht mehr verdaut werden kann**

### **Energetisch-seelischer Hintergrund**

Der Darm ist nicht nur ein zentrales Organ der körperlichen Verdauung – er ist auch ein hochsensibles Zentrum für emotionale und energetische Verarbeitung. Im feinstofflichen Sinne ist er der Ort, an dem wir Erlebtes „durchlassen“, aufnehmen oder ablehnen, innerlich wandeln oder stauen. Wenn sich in diesem System eine Krebserkrankung entwickelt, zeigt das an, dass tiefgreifende Themen nicht mehr verdaut oder verarbeitet werden konnten – weder körperlich noch seelisch.

Betroffene Menschen berichten häufig von über Jahre verdrängten Gefühlen, familiären Belastungen, innerem Druck oder dem Gefühl, „alles schlucken“ zu müssen. Häufig besteht ein ausgeprägter Anpassungsmodus: man hält durch, macht mit, versucht, für alle da zu sein – ohne jemals den eigenen Schmerz wirklich auszudrücken.

Krebs im Darmbereich entsteht oft dort, wo das Leben selbst – mit all seinen Veränderungen, Emotionen, Anforderungen – nicht mehr integriert werden kann. Der Körper versucht, über das Zellwachstum auf eine extreme innere Stauung hinzuweisen.

### **Spirituelle Deutung**

Spirituell gesehen steht der Darm für die Fähigkeit, Erlebtes in Weisheit zu wandeln. Es geht nicht nur um physische Nahrungsaufnahme, sondern auch um emotionale, soziale und energetische „Ernährung“. Eine Darmkrebserkrankung verweist auf das Thema: *Was hast du über Jahre aufgenommen, das nicht zu dir gehört? Was in deinem Leben konntest oder durftest du nicht loslassen?*

Dahinter verbergen sich häufig seelische Konflikte aus der

Kindheit oder Ahnenlinie – z. B. generationsübergreifende Schuldgefühle, das Verbot, eigene Bedürfnisse zu äußern, oder der Zwang, Konflikte zu vermeiden. Auch karmische Themen können hineinwirken: frühere Leben mit Mangel, Unterdrückung, Erniedrigung oder Schuld tragen ihre energetischen Signaturen in den Verdauungskanal hinein.

Spirituell betrachtet ist Darmkrebs eine existenzielle Einladung zur Reinigung: Nicht nur der Körper, sondern das ganze Leben muss neu sortiert werden. Es braucht radikale Ehrlichkeit: *Was gehört zu mir – und was nicht mehr?*

## **Heilschlüssel**

Der zentrale Schlüssel liegt in der Fähigkeit, Altes loszulassen – nicht nur als Haltung, sondern als gelebte Praxis. Menschen mit dieser Diagnose dürfen sich neu entscheiden: Für sich selbst, für Klarheit, für Grenzen, für Eigenverantwortung. Es braucht eine tiefe Aussöhnung mit dem eigenen Lebensweg – auch dort, wo Schmerz und Ungerechtigkeit erlebt wurden.

Heilung bedeutet hier, sich die Erlaubnis zu geben, nicht mehr alles zu „verdauen“, was das Leben oder andere Menschen einem aufbürden. Es geht um eine Rückkehr zur inneren Wahrheit – still, klar, entschieden.

## **Was kann helfen?**

- Bewusste Auseinandersetzung mit unterdrückten Emotionen: Welche Konflikte wurden nie ausgesprochen?
- Arbeit mit dem inneren Kind, insbesondere bei Themen von Kontrolle, Abhängigkeit und Anpassung
- Klärung der Beziehung zu Eltern oder Autoritätspersonen
- Körperarbeit im Bauchraum (z. B. Viszerale Osteopa-

thie, Atemarbeit, energetische Bauchmassagen)

- Ernährungsumstellung im energetischen Sinne: nicht nur was, sondern wie man isst
- Rituale des Loslassens – z. B. symbolisches Schreiben und Verbrennen alter Lebensabschnitte

## Praktische Übung

### Das innere Sieb – Loslassritual

1. Setze dich aufrecht, die Hände auf den Unterbauch gelegt.
2. Stelle dir vor, in deinem Bauch befindet sich ein leuchtendes Sieb aus Licht.
3. Sprich innerlich:  
*„Ich lasse alles los, was nicht zu mir gehört. Ich danke und entlasse, was mich belastet.“*
4. Spüre, wie alte Energien, Emotionen, Muster durch dieses Licht hindurchsinken – nur das Wesentliche bleibt.
5. Bleibe einige Minuten in diesem Zustand. Atme tief und ruhig.

Diese Übung stärkt die Fähigkeit zur energetischen Differenzierung und zur Loslösung fremder Lasten.

## Wortcode

**shal’veran eko dur’meya tol’an shar’il mahané**

### **Bedeutung:**

„Ich löse, was nicht mehr zu mir gehört. Ich vergebe dem, was war. Ich finde meine Mitte in der Wahrheit meines Weges.“

## **Vertiefte energetische Aspekte**

- Häufig starke energetische Verdichtungen im Bauchraum, verbunden mit einer gestauten Emotionsebene – v.l.a. unterdrückte Wut, Scham, Ohnmacht
- Der Solarplexus (Sitz der Persönlichkeit) zeigt oft Überlastung oder völlige Erschöpfung – Zeichen, dass das Selbstgefühl über Jahre untergraben wurde
- Bei vielen Betroffenen ist das Energiefeld im Beckenbereich nicht durchlässig – energetische Entgiftung, auch auf Ahnenebene, ist notwendig
- Auffällig ist auch ein überbetonter mentaler Anteil: Betroffene „denken sich durchs Leben“, statt es zu fühlen oder zu verdauen

## **Fragen zur Selbstreflexion**

- Was habe ich so lange in mir behalten, dass es mich innerlich krank macht?
- Welche Anteile meines Lebens habe ich nie verarbeitet?
- Wo sage ich „Ja“, obwohl mein Inneres „Nein“ fühlt?
- Welche Glaubenssätze hindern mich daran, loszulassen?
- Wie gehe ich mit emotionaler Überforderung um?

## **Lichtauftrag für die Sitzung**

„Ich bitte um Reinigung und Erlösung aller alten Energien, die ich nicht mehr tragen muss. Möge mein Bauchraum wieder frei werden für Licht, Vertrauen und inneren Fluss. Ich bin bereit, mein Leben neu zu verdauen – in Liebe zu mir selbst.“

Dieser Lichtauftrag kann als Herz-Bauch-Meditation begleitet werden, z. B. mit ruhiger Musik oder Duft (Myrrhe, Wacholder, Lorbeer).

### **Anwendung des Wortcodes**

- Direkt über dem Unterbauch gesprochen, in Verbindung mit sanftem Halten oder Ausstreichen
- In Kombination mit Ausleitungsarbeit oder Fastenritualen besonders wirkungsvoll
- Auch als Abschluss nach einem Klärungsgespräch oder nach innerer Aufstellungsarbeit einsetzbar

### **Begleitfrequenz (optional)**

**Empfohlene Frequenz:** *Mond im Skorpion*

Diese Frequenz fördert emotionale Tiefenklärung, Alchemie innerer Prozesse, das Loslassen alter Anhaftungen und die Wiederverbindung mit der transformierten Kraft. Ideal zur Begleitung von Themen wie Schuld, Vergebung, Wandlung.

### **Integration und Nachbetreuung**

- Nach jeder Sitzung mit Fokus auf den Bauch: warme Bäder, Einreibungen mit Lavendel, Kamille, Kümmel oder Myrrhe
- Energetisch: täglich bewusste Bauch-Zentrierung (z. B. morgens beim Aufstehen)
- Therapeutisch hilfreich: Schreiben von Abschiedsbriefen (ohne sie zu verschicken), Aufarbeiten alter Schuldverstrickungen
- Der Körper braucht in der Folge leichte, klare Nahrung – sowohl physisch als auch seelisch

## **Hinweis**

Diese spirituell-energetische Begleitung ersetzt keine medizinische Therapie, sondern versteht sich als Impuls zur Bewusstwerdung und inneren Umstrukturierung. Sie dient der Ergänzung auf seelischer Ebene und dem Rückgewinn verlorener Kraft.

## **Fallbeispiel**

Helmut, 56, hatte über viele Jahre hinweg nie gelernt, über seine Gefühle zu sprechen. Er war „der Starke“ in der Familie – für alle da, aber innerlich taub. Nach der Diagnose Darmkrebs begann er eine energetische Begleitung. In einer Sitzung erinnerte er sich an eine Kindheitserfahrung, in der er gelernt hatte, „nichts zu sagen, wenn es wehtut“. Über Körperarbeit, Atemsitzungen und die Anwendung des Wortcodes konnte er nach und nach wieder fühlen – und sogar weinen. Sein innerer Heilungsprozess setzte ein, als er zum ersten Mal sagte: „Ich will das alles nicht mehr schlucken.“

## **Lungenkrebs – wenn Atem und Lebenskraft blockiert sind**

### **Energetisch-seelischer Hintergrund**

Die Lunge ist das Organ des Atems, der Lebenskraft, des Ein- und Ausströmens des Lebens selbst. Energetisch steht sie für Offenheit, Vertrauen, emotionale Weite – aber auch für die Fähigkeit, das Leben aufzunehmen und sich selbst Raum zu geben. Eine Krebserkrankung in diesem Bereich signalisiert tiefgreifende Störungen in genau diesem Fluss: Etwas drückt, erstickt, blockiert – oft unbemerkt über Jahre.

Viele Betroffene haben lange Zeit ihr wahres Selbst zurückgehalten. Sie waren „tapfer“, „funktional“, „angepasst“ – haben aber nie wirklich frei durchgeatmet. Nicht selten finden sich unterdrückte Trauer, chronischer Stress oder das Gefühl, „nicht genug Luft zum Leben“ zu haben. Auch frühere emotionale Traumata, familiäre Enge oder Schuldgefühle können sich tief in das Lungensystem eingraben.

Körperlich betrachtet ist die Lunge ein Organ des rhythmischen Austauschs. Spirituell betrachtet ist sie das Tor zur Lebendigkeit. Wenn sie „wuchert“, ist das ein Ausdruck innerer Erstarrung und des verzweifelten Versuchs, Kontrolle über das Unverfügbare zu behalten.

### **Spirituelle Deutung**

Lungenkrebs weist auf eine fundamentale Frage: *Erlaube ich mir, ganz da zu sein?* – nicht im äußeren Sinn, sondern innerlich, seelisch, atmend. Die Lunge verbindet uns mit dem Element Luft, dem Geist, der Freiheit, dem offenen Herzraum. Wird dieser Fluss blockiert, entstehen Angst, Rückzug und Enge – sowohl körperlich als auch seelisch.

Spirituell ruft die Erkrankung dazu auf, sich aus alten Abhängigkeiten zu befreien – aus Systemen, in denen man sich

selbst nicht entfalten konnte. Es geht um das „Zurückholen des eigenen Atems“, der oft über Jahrzehnte durch Schuld, Angst oder Selbstverleugnung eingeschränkt wurde.

Auch karmische Themen – etwa Gelübde des Schweigens, Ersticken in früheren Leben, Missbrauch von Macht über andere – können in das Atemsystem hineinwirken. Die Seele will sich befreien – nicht von der Welt, sondern von der Last, sie nicht annehmen zu dürfen.

## **Heilschlüssel**

Der Heilschlüssel liegt in der Rückeroberung des Atems – im körperlichen wie im symbolischen Sinn. Es geht um die Erlaubnis, Raum einzunehmen, die eigene Wahrheit zu leben, den inneren Lufthunger zu stillen. Heilung bedeutet: Ich darf atmen. Ich darf leben. Ich darf da sein – ganz.

Der Weg dorthin führt oft über tiefe emotionale Freisetzung: über Tränen, Schreie, Auflösung alter Schuld. Gleichzeitig braucht es Rituale des Neuanfangs: die bewusste Entscheidung, das Leben mit neuen Lungenflügeln zu empfangen.

## **Was kann helfen?**

- Tiefe Atemarbeit: Rebirthing, bewusster Atem, Atemtherapie
- Arbeit mit unterdrückter Trauer, nicht geweinter Trauer, Verlorenheit
- Klärung von Schuldgefühlen, insbesondere familiärer oder generationsübergreifender Schuld
- Öffnung des Herz-Lungen-Raumes durch Klang, Bewegung, Körperarbeit
- Energetische Verbindung mit dem Element Luft: Wind, Weite, Höhe, offene Räume

- Aufarbeitung von „Lebensverträgen“, in denen der eigene Raum aufgegeben wurde

## Praktische Übung

### Der erste bewusste Atem

1. Setze dich in einen geschützten Raum, wenn möglich mit offenem Fenster oder in der Natur.
2. Lege eine Hand auf deine Brust, die andere auf den Bauch.
3. Atme langsam und bewusst ein – mit dem Gedanken: *„Ich erlaube mir, zu leben.“*
4. Halte den Atem einen Moment – und atme mit dem Ausatmen alles aus, was dich belastet.
5. Wiederhole dies 7–10 Mal – oder so oft, wie es sich gut anfühlt.

Diese Übung stärkt das Vertrauen in den eigenen Lebensraum – körperlich und seelisch.

### Wortcode

#### **sha'elun mereya thol'an vesham ki'ore nathai**

Bedeutung:

„Ich öffne mich dem Leben. Ich löse die Ketten der Vergangenheit. Ich atme mich frei in mein wahres Sein.“

### Vertiefte energetische Aspekte

- Starkes energetisches Vakuum im Lungenfeld – häufig nicht aus Mangel, sondern aus einem inneren „Stopp“, der über Jahre aufgebaut wurde
- Verbindung zwischen Herzchakra und Lungenzen-

trum meist blockiert – es fehlt das freie Schwingen zwischen Fühlen und Atmen

- Energetische Erstarrung in der rechten Lunge (Ausdruck nach außen) oder linken Lunge (Aufnahme von Gefühl) häufig erkennbar
- Viele Betroffene haben energetisch das Gefühl, „keinen Platz“ zu haben – weder im Körper noch im Leben
- In der Aura sichtbar: feine Risse oder dunkle Schlieren im Brustbereich, verbunden mit energetischem Rückzug oder Stillstand

### **Fragen zur Selbstreflexion**

- Was in meinem Leben hat mir „die Luft genommen“?
- Erlaube ich mir, frei zu atmen – oder halte ich innerlich die Luft an?
- Habe ich je das Gefühl gehabt, ersticken zu müssen – emotional, körperlich oder symbolisch?
- Wo habe ich meine Lebenskraft aufgegeben, um anderen zu gefallen?
- Bin ich bereit, wirklich in meinem Körper anzukommen?

### **Lichtauftrag für die Sitzung**

„Ich bitte um Befreiung meines Atems und meines Herzens. Möge alle Erstarrung weichen, möge mein Lebensatem zurückkehren. Ich empfangen das Leben – vollständig, frei und aus mir heraus.“

Therapeutisch kann dieser Auftrag mit sanfter Klangarbeit, mit Räucherung (z. B. Weißer Salbei, Lavendel, Eukalyptus) oder mit Atemmeditation unterstützt werden.

## **Anwendung des Wortcodes**

- Über dem Brustkorb gesprochen – entweder auf das Brustbein oder die Lungenflügel gerichtet
- Auch in Rückführungen oder regressiven Sitzungen einsetzbar, um „erstickende“ Situationen energetisch zu lösen
- Ideal in Kombination mit Atemtherapie oder Klangarbeit (Obertöne, Windspiele)

## **Begleitfrequenz (optional)**

### **Empfohlene Frequenz:** *Uranus in Zwillinge*

Diese Frequenz öffnet die Atemräume, verbindet Verstand und Gefühl, bringt Leichtigkeit, Bewegung und geistige Klarheit. Sie wirkt unterstützend bei Themen wie innerer Enge, Luftnot, Freiheitsmangel.

### Integration und Nachbetreuung

- Nach der Sitzung: viel frische Luft, Bewegung im Freien, lautes Tönen oder Singen
- Emotional: Raum für Trauer, Aufschreiben von alten Lebensgeschichten, Verabschiedung alter Identitäten
- Körperlich: Atemübungen morgens und abends, bewusster Umgang mit Luft und Stimme
- Energetisch: Aufbauen eines „inneren Weiteraums“ – z. B. durch Visualisierungen, innere Reisen oder Naturaufenthalte

## **Hinweis**

Diese Begleitung ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Therapie. Sie unterstützt die seelische und energetische Integration des Geschehens und öffnet Räume für inneres An-

kommen und Loslassen.

### **Fallbeispiel**

Elke, 63, war ihr Leben lang für andere da. Als Lehrerin, Mutter, Partnerin – sie funktionierte, ohne je wirklich selbst zu atmen. Nach der Diagnose Lungenkrebs brach eine Welt zusammen. In der begleitenden Arbeit zeigte sich ein tiefes Muster: „Ich darf nicht leben, wie ich wirklich bin.“ Über Atemarbeit, Lichtaufträge und das bewusste Aussprechen alter Sätze aus der Kindheit begann ein innerer Heilungsweg. Heute sagt sie: „Ich atme wieder – nicht nur Luft, sondern Leben.“