

Leseprobe aus: **Dein Herz heilt** von Christine Seidel.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch  
[>> Dein Herz heilt](#)

Christine Seidel



# DEIN HERZ HEILT

Wie energetische Techniken  
bei Traumatisierung und  
alten Verletzungen helfen können

**mvg**verlag 

# Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht hast du mein letztes Buch *Wenn die Seele nicht heilen will. Wie alte Verletzungen zu (Re-)Traumatisierung führen können und wie man sie überwindet*<sup>1</sup> gelesen. Du fragst dich nun bestimmt, was es mit diesem neuen Buch auf sich hat. Im letzten habe ich über die neurobiologischen Grundlagen meiner Arbeit geschrieben, darüber, was Trauma mit dem Nervensystem macht und woran man erkennt, dass man traumatisiert ist. Dazu habe ich die wichtigsten Traumatherapiemethoden erklärt, Übungen für zu Hause vorgestellt und ein umfangreiches Adressverzeichnis mit Hilfsangeboten für traumatisierte Menschen zur Verfügung gestellt. Ich sage noch immer bewusst zu jedem, der sich für mein letztes Buch interessiert: Wenn du es gelesen hast, weißt du Bescheid über Trauma und was es mit dir zu tun hat. Dieser Meinung bin ich heute noch: Ich denke, ich habe ein sehr gut lesbares Basisbuch für Betroffene geschrieben.

Warum nun dieses neue Buch? Energetische Techniken, was bedeutet das? Vielleicht fragst du dich auch, wie ich dazu komme, wo ich doch in meinem letzten Buch ganz deutlich gesagt habe, dass Trauma nur durch Traumatherapie wie Somatic Experiencing bearbeitet werden kann. Nun, tatsächlich ist das der Königsweg und die Grundlage für jegliche Traumalösung, ich kann damit viel im Leben der Betroffenen ins Positive bewegen. Doch oft reicht das nicht aus. Bei zahlreichen KlientInnen geht es nur damit allein nicht voran. Es müssen noch andere Dinge ausgeräumt werden. Diese sind jedoch oft energetischer Natur und gehören nicht zur klassischen Traumatherapie. Darüber möchte ich in diesem Buch schreiben, dich daran teilhaben lassen, sodass du vielleicht mit völlig neuen Augen auf dich, die Welt und

deine Themen schaust, sich dir quasi ein neues Blickfeld eröffnet, das dir eine vollständigere Heilung ermöglicht. Dafür habe ich wieder viele Übungen zusammengestellt, die du zu Hause allein ausprobieren kannst.

Mir ist bewusst, dass ich mich mit diesem Buch aufs »Glatteis« begeben. Denn noch heute gilt leider das alte Paradigma: Wenn ich ein(e) gute(r) TraumatherapeutIn sein will, wenn ich ernst genommen werden möchte, dann darf ich so etwas (hellsichtige und energetische Arbeit) nicht benennen. Ich arbeite in meiner Praxis jedoch eben nicht nur rein neurobiologisch, mit anerkannten Traumatherapiemethoden, deren Funktionsweise zum Großteil über das Nervensystem gut erklärbar ist, sondern auch hellichtig und energetisch. Das habe ich bisher kaum in der Öffentlichkeit benannt, einfach weil ich mich damit angreifbar mache. Ich könnte damit meinen guten Ruf verlieren; und so habe ich mich bisher nicht getraut, damit nach außen zu gehen. Dabei weiß ich, dass die besten TraumatherapeutInnen, die dieses Land zu bieten hat, auch oft spirituell sind und energetisch arbeiten. Auch sie behalten das häufig für sich.

Ich finde, es ist nun an der Zeit, dass sich das ändern darf, und habe beschlossen, mich jetzt zu trauen – mit allen Risiken. Denn eines wird mir immer klarer: Möchte ich in meinem Leben einen Schritt nach vorn tun, auch um anderen Menschen zu helfen, dann ist das immer ein Schritt aus meiner Komfortzone heraus in ein unbekanntes, nicht risikofreies Gebiet. Ich bin jetzt 52 Jahre alt, und ich denke, das ist ein Alter, in dem ich mich so zeigen darf, wie ich bin. Denn der Erfolg meiner Arbeit in meiner Praxis hat auch damit zu tun, dass ich hellichtig Dinge schauen kann und damit ergänzend Infos bekomme zu KlientInnen, die ich sonst nicht hätte, und dass ich eben auch energetische und alternative Techniken einsetze. Auch wenn diese, wie gesagt, eine Traumatherapie nicht ersetzen können. Sie können sie jedoch effektiv ergänzen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass ich dich in diesem Buch duze, was im vorherigen nicht der Fall war. Ich habe mich dazu entschlossen, um dich persönlicher anzusprechen und mich mehr mit dir zu verbinden. Eben wie der Titel *Dein Herz heilt* schon sagt, um mehr Herz und Liebe in dieses Buch hineinzubringen. Denn Liebe, Verbindung und Kontakt heilen. Und so ist es mir eine Freude, in dieses Buch all meine Liebe und mein Wissen einfließen zu lassen, mich mit dir zu verbinden, dir die neuen Dimensionen energetischer Techniken zu eröffnen und dich mit den vielen Übungen noch eigenständiger zu machen. Denn das ist mein absoluter Ansatz: Ich möchte, dass meine KlientInnen und LeserInnen eigenständig zu Hause arbeiten können und so ihre eigene Selbstwirksamkeit erfahren, auch wenn das keine Einzeltherapie ersetzt. Ich will dich mit diesem Buch selbst ermächtigen! Denn gerade traumatisierte Menschen fühlen sich ihren Gefühlen und Lebensumständen oft hilflos ausgeliefert.

Wichtig: Dieses Buch ist ebenso für spirituell interessierte Menschen geschrieben, die nicht traumatisiert sind. Gerade die Techniken zur Reinigung, zum Schutz, zur Schwingungserhöhung und zur Abkopplung von kollektiven Angstfeldern sind ein wichtiger Begleiter in der aktuellen Zeitenwende und können dir helfen, diese besser zu meistern.

Wie immer gilt: Probiere die Übungen aus und fühle, ob sie dir guttun. Ist dir eine Übung unangenehm, dann lass sie weg, wähle eine andere und bau dir so dein einzigartiges Set aus energetischen Techniken zusammen, die nur für dich passen und dich in deinem Leben unterstützen.

Deine Christine Seidel



TEIL I

# Wozu energetische Arbeit gut ist

# Energetische Techniken – was ist das?

Alles ist Energie, unser menschlicher Körper genauso wie der Tisch, auf dem meine Tasse Kaffee steht. Wir sind Energie, und wir sind von Energie umgeben. Energie besteht aus Information und Schwingung. Das heißt, selbst mein Kaffeetisch ist nicht fest, hart und abgegrenzt, so wie ich ihn mit meinen Augen und meinen Händen wahrnehme, sondern er besteht ebenfalls aus Schwingung und sich bewegenden Teilchen. Energie als solches kann man als wirkende Kraft bezeichnen.

Alles ist Energie, diese unterscheidet sich nur durch ihre Schwingung. Folgende zwei Arten von Energien lassen sich unterscheiden: physikalische und feinstoffliche Energien. Die physikalische Energie besitzt die niedrigste Schwingung. Feinstoffliche Energie hat eine viel höhere Schwingung. So hat die Energie, die bei energetischen Techniken und Heilmethoden übertragen wird, eine deutlich höhere Frequenz als die Materie, auf die sie einwirkt, wie der Körper des Klienten.

Physikalische Energien sind naturwissenschaftlich erklärbar. Wir brauchen sie für unseren normalen Alltag. Physikalische Energie ist zum Beispiel nötig, wenn etwas in Bewegung gesetzt wird, so wie ein Zug, wenn man Essen warm macht oder Licht anknipst. Die älteste Energiequelle der Menschheit ist die Sonne, sie wärmt und gibt Licht. Die physikalische Energie kennzeichnet den Zustand eines Körpers, eines elektrischen oder magnetischen Feldes. So erzeugen selbst die kleinsten Teile unseres Körpers wie die Atome Elektrizität, die wiederum elektromagnetische, magnetische und elektrische Felder erzeugen.

gen. Im menschlichen Körper gibt es also jede Menge elektrische Teilchen, die Bewegung dieser Teilchen führt zu elektrischen Strömungen, so leiten Nerven ihre Signale in Form elektrischer Impulse weiter. Die Wirklichkeit ist also auf ihrer tiefsten Ebene nicht Materie, sondern Information.

Diese Felder befinden sich in einer permanenten Schwingung. Sie tauschen nicht nur innerhalb des Körpers Energien aus, sondern stehen auch im fortwährenden Austausch mit der Außenwelt, was wiederum bedeutet, dass sich alles durchdringt und ein ständiger Austausch zwischen uns und dem Außen stattfindet. Das heißt, wir können für uns positive Energien aufnehmen oder eben auch negative. Du kennst das vielleicht: Du bist mit einer Freundin unterwegs, und danach fühlst du dich erfüllt, genährt und bist in einer guten Stimmung. Oder du bist mit jemanden unterwegs und merkst danach, dass es dir nicht gut geht oder dass du schlimmstenfalls sogar Energie verloren hast. Denn das gibt es wirklich – Menschen, die uns Energie rauben. Diesen Menschen geht es mit unserer Energie besser, sie ernähren sich im wahrsten Sinne des Wortes davon, saugen uns aus.

Das habe ich selbst schon erlebt, einmal so schlimm, dass ich das Gefühl hatte, nach der Begegnung keinen Schritt mehr laufen zu können. Und das erlebe ich bei KlientInnen, die mir davon erzählen. Sie berichten dann von enormer Energielosigkeit, die durch medizinische Untersuchungen wie ein Blutbild oder einen Cortisoltest nicht erklärbar sind. Oft haben Menschen, die das betrifft, durchlässige Grenzen, und das ist bei einer Traumatisierung so gut wie immer der Fall. Deshalb sind traumatisierte Menschen auch anfälliger für Energieräuber und nehmen schneller negative Energien auf als solche mit gesunden Grenzen. Dazu kommen oft energetische Schnüre und Verträge zwischen den beteiligten Personen, die den Energieraub erst möglich machen. Wie man diese löst, erkläre ich in Teil II dieses Buches.

Um das genauer zu beleuchten, kommen wir jetzt zu den feinstofflichen Energien, mit denen in der Energiearbeit gearbeitet wird. *Fein-*



*stoffliche Energie* durchdringt Materie, auch unseren Körper. Sie bewegt sich schneller als Licht und wirkt in anderen Ebenen, anderen Raumzeiten als physikalische Energie. Der Quantenphysik zufolge kann feinstoffliche Energie zeitgleich in mehreren Ebenen existieren. Daher sind die Raum-Zeit-Gesetze für sie nicht anwendbar. So können feinstoffliche Energien an mindestens zwei Orten zugleich sein.

Feinstoffliche Energien lassen sich wissenschaftlich nicht messen und belegen, dennoch existieren sie. So haben wir neben unserem physischen auch einen feinstofflichen Körper. Dieser besteht aus Chakren, Meridianen, Nadis und einer Aura, die sich aus verschiedenen Energiekörpern zusammensetzt.

## Unser feinstofflicher Körper

### Die Chakren

*Chakra* bedeutet im Sanskrit so viel wie »Rad« oder »Kreis« (medial begabte Menschen, welche die Aura sehen können, beschreiben die Chakren als »Lotosblüten« in kreisender Bewegung, wodurch der Eindruck eines Rads entsteht). Chakren sind feinstoffliche Energiezentren. Sie sind trichterförmige Ausstülpungen des Ätherkörpers. Chakren nehmen aus ihrer Umgebung, aus dem Kosmos, von höheren Energiekörpern und aus anderen Quellen direkt oder über die Nadis (sehr feine Energiekanäle) feinstoffliche Energien auf. Diese transformieren sie in Frequenzen, die von den verschiedenen Bereichen des physischen Körpers oder den feinstofflichen Körpern für ihre Erhaltung und Entwicklung benötigt werden, und geben sie wiederum über

Kronenchakra  
Drittes Auge

Spiritualität  
Wahrnehmung

Halschakra

Kommunikation

Herzchakra

Liebe, Heilung

Solarplexus

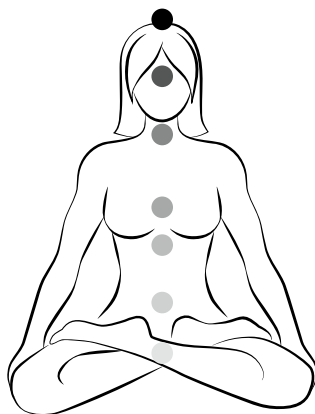
Weisheit, Macht

Sakralchakra

Sexualität, Kreativität

Wurzelchakra

Urvertrauen



### Die sieben Hauptchakren

die Nadis weiter. Des Weiteren können sie auch Energie in die Umgebung ausstrahlen.

Die meisten spirituellen Schulen gehen von sieben Chakren aus, mittlerweile gibt es aber Systeme mit zwölf Chakren und mehr. Der Einfachheit halber und um überhaupt eine Grundidee zu schaffen, übernehme ich das Konzept der sieben Chakren.

Chakra	Farbe	Körperbereich	Körperliche Aspekte	Themen
Erstes Chakra/ Wurzelchakra	Rot	Liegt am Damm zwischen Anus und den Geschlechtsorganen	Nieren und Nebennieren, Hüften, Haut, Dickdarm, Zähne, Nägel, Knochen, Füße, Beine	Sicherheit, Urvertrauen, Lebenswille, Überleben, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Freude am körperlichen Sein, Erdung

## Teil I Wozu energetische Arbeit gut ist

Chakra	Farbe	Körperbereich	Körperliche Aspekte	Themen
Zweites Chakra/ Sakralchakra	Orange	Liegt unterhalb des Bauchnabels	Sexualorgane, Dünndarm, Blase, Becken, Teile der Nieren	Kreativität, Fortpflanzung, Sexualität, Sinnlichkeit, Lebensfreude
Drittes Chakra/ Solarplexuschakra	Gelb	Liegt oberhalb des Bauchnabels	Fast sämtliche Verdauungsorgane, vegetatives Nervensystem	Macht, Willenskraft, Selbstkontrolle, Persönlichkeit, Verantwortung, emotionaler Ausdruck, Bindung
Viertes Chakra/ Herzchakra	Grün	Liegt in der Mitte der Brust auf Herzhöhe	Herz, Thymusdrüse, Lunge, Bronchien, Blut, Haut, Hände, oberer Rücken- und Brustbereich, Kreislauf	Liebe, Menschlichkeit, Mitgefühl, Lebensfreude, emotionale Heilung
Fünftes Chakra/ Halschakra	Himmelblau	Liegt am Kehlkopf	Schild- und Nebendrüsen, Zähne, Ohren, Hals, Mund, Speiseröhre, Lufttröhre, Stimme, Halswirbel, Nacken, Schultern	Kommunikation, Inspiration, Wahrheit, Ehrlichkeit, Selbstreflexion, Selbstausdruck, Kunst, innere Stimme, Hellhören, Channeln
Sechstes Chakra/ Stirchakra/ »Drittes Auge«	Indigo-blau	Liegt zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel	Augen, Hypophyse, Hormonsystem, Kleinhirn, Gesicht, Augen, Ohren, Nervensystem	Gedächtnis, logisches Denken, Konzentration, Intuition, Visualisieren, Hellsehen, Weisheit

Chakra	Farbe	Körperbereich	Körperliche Aspekte	Themen
Siebtens Chakra/ Kronenchakra	Weiß mit Gold und Violett	Liegt oberhalb des Schädels (Scheitels), über dem höchsten Punkt des Kopfes	Augen, Zirbeldrüse, Mittelhirn, gesamter Organismus	Transzendenz, absoluter Frieden, Spiritualität, Lebensaufgabe, Erleuchtung

### Übung: Erster Kontakt mit Chakren

Hier eine kleine Übung für dich, die zum ersten spielerischen Kontakt mit deinen Chakren dient. In dieser Übung visualisierst du die Chakren nacheinander als Sonnen, dadurch geschieht eine Energetisierung und Heilung deiner sieben Energiezentren. Eventuelle Blockaden in den Chakren können dadurch gelöst werden. Nimmst du in deinen Chakren ein Gefühl der Enge, Verkrampfung oder Blockierung wahr, dann empfehle ich dir, diese Übung täglich zu machen und bei dem betroffenen Chakra fünf bis zehn Minuten in der Übung zu bleiben.

#### Ablauf:

- Setze dich an einen ruhigen Ort, und reguliere dich als Erstes durch deinen Atem. Nimm einige tiefe Atemzüge und sage dir: »Mit jedem Einatmen werde ich ruhiger und entspannter, mit jedem Ausatmen lasse ich alle Gedanken, Gefühle, alles, was so rumschwirrt in meinem Kopf, einfach los.« Mache dies einige Male, bis du merkst, wie dein Kopf zunehmend leerer und du ruhiger und entspannter wirst. Spüre deinen Körper und achte darauf, dass du im Hier und Jetzt bleibst.

- Erde dich jetzt durch deine Füße (siehe die »Erdungsübung« in Teil III dieses Buches) und vollziehe deinen Auraschutz (siehe den Abschnitt »Der »normale« Schutzmantel« in Teil III).
- Nun kannst du mit der eigentlichen Übung beginnen – deine Chakren zu heilen und zu energetisieren. Dabei gehst du nacheinander deine Chakren durch und visualisierst das jeweilige Chakra als farbige Sonne. Du stellst dir vor, wie du mit jedem Einatmen strahlendes Licht in dein Chakra atmest und bei jedem Ausatmen dieses Licht in deinem Chakra ausdehnst, so als ob du deine farbige Chakrasonne aufpustest und noch größer, kräftiger und farbintensiver machst. Verweile bei jedem Chakra etwa zwei Minuten.
- Beginne mit deinem Kronenchakra, das sich auf deinem Scheitel befindet. Visualisiere es als strahlend violette Sonne. Stell dir vor, Licht in deine strahlend violette Sonne einzuatmen und beim Ausatmen diese Sonne noch leuchtender, kräftiger und schöner zu machen. Atme so für die nächsten zwei Minuten sanft ein und aus.
- Gehe jetzt zu deinem Stirnchakra zwischen deinen Augenbrauen, und visualisiere es als eine strahlend indigoblaue Sonne. Stell dir vor, Licht in diese Sonne einzuatmen und beim Ausatmen die farbige indigoblaue Sonne noch weiter auszudehnen, noch kräftiger und leuchtender zu machen. Atme nun für die nächsten zwei Minuten in dieser Weise tief ein und aus.
- Lenke nun deine Aufmerksamkeit abwärts zum Halschakra und visualisiere dein Halschakra als eine strahlende himmelblaue Sonne. Stell dir vor, Licht in deine himmelblaue Sonne einzuatmen und deine Sonne beim Ausatmen noch strahlender, kräftiger und leuchtender zu machen. Bleibe hier wieder zwei Minuten.
- Konzentriere dich jetzt auf dein Herzchakra über deinem Brustbein und visualisiere auch dein Herzchakra als eine strahlend grüne Sonne. Atme Licht in deine grüne Herzsonne hinein und visualisiere, wie du beim Ausatmen deine grüne Herzsonne noch strahlender,

leuchtender und kräftiger machst. Atme auch hier für die nächsten zwei Minuten in dieser Weise sanft und tief ein und aus.

- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit weiter abwärts zu deinem Solarplexuschakra oberhalb deines Bauchnabels. Visualisiere dein Solarplexuschakra als strahlend gelbe Sonne. Stelle dir vor, Licht in deine gelbe Sonne einzuatmen und sie mit jedem Ausatmen noch strahlender und schöner zu machen. Atme in dieser Weise die nächsten zwei Minuten ein und aus.
- Nun konzentriere dich auf dein Sakralchakra unterhalb deines Bauchnabels. Visualisiere dein Sakralchakra als strahlend orange Sonne und stelle dir vor, Licht in deine orange Sonne einzuatmen. Bei jedem Ausatmen wird deine orange Sonne noch strahlender, kräftiger und schöner. Bleibe hier wieder zwei Minuten.
- Lenke nun sanft deine Aufmerksamkeit zum Wurzelchakra, das sich am Beckenboden im Bereich deines Damms befindet. Visualisiere dein Wurzelchakra als eine strahlend rote Sonne. Stelle dir auch hier vor, Licht in deine rote Sonne einzuatmen und beim Ausatmen deine rote Sonne noch strahlender und farbintensiver zu machen. Verweile hier wieder zwei Minuten.
- Alle deine Chakren sind nun aktiviert. Gehe sie noch einmal der Reihe nach durch – sieh und spüre die violette Sonne deines Kronenchakras, die indigoblaue Sonne deines Stirnchakras, die himmelblaue Sonne deines Halschakras, die grüne Sonne deines Herzchakras, die gelbe Sonne deines Solarplexuschakras, die orange Sonne deines Sakralchakras und die rote Sonne deines Wurzelchakras. Spüre und genieße ihre heilenden Energien und deinen Zuwachs an Lebenskraft.
- Komm langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Es gibt noch viele weitere schöne Möglichkeiten, die Chakren auf leichte Art und Weise zu aktivieren. So kannst du mit Tönen oder mit Halbedelsteinen arbeiten. Schau einfach, was dir hier mehr Freude macht.

## Chakren mit Mantren und Vokalen aktivieren

Mantren sind heilige Silben, Wörter bis hin zu ganzen Sätzen aus dem Sanskrit. Sie haben eine bestimmte Schwingung und wirken durch wiederholtes Rezitieren auf das Unterbewusstsein und das Energiesystem. Die hier vorgestellten Mantren sprechen direkt das jeweilige Chakra an. Diese Übung kannst du sehr gut mit der oben vorgestellten Praxis der farbigen Sonnen kombinieren. Nimm hierzu einfach bei jedem Chakra das erforderliche Mantra dazu und töne es mit. Du kannst das Tönen aber auch extra machen. Konzentriere dich dabei nacheinander auf jedes Chakra und seine Farbe, und töne dann zwei bis fünf Minuten das dazugehörige Mantra. Genauso wie mit Mantren kannst du auch mit Vokalen arbeiten<sup>2</sup>. Vielleicht liegt dir das mehr. Probier es einfach aus und spüre am Ende der Übung den Unterschied. Wie fühlst du dich jetzt?

Chakra	Mantra	Vokal
Kronenchakra	OM	Stille
Stirnchakra	OM	I
Halschakra	HAM	E
Herzchakra	YAM	A
Solarplexuschakra	RAM	Ä*
Sakralchakra	VAM	O
Wurzelchakra	LAM	U

\* Das Ä (mit Ringakzent) wird hier wie das »O« in »Onkel« gesprochen.

## Die Unterstützung der Chakren durch Heilsteine

Genauso wie mit Mantrien und Visualisierung kannst du deine Chakren auch durch Heilsteine aktivieren und unterstützen. Du hast dazu verschiedene Möglichkeiten – entweder trägst du den Heilstein am Körper genau da, wo dein Chakra sitzt, das Unterstützung benötigt, oder du kopierst dir die Abbildung »Die sieben Hauptchakren« und legst auf jedes Chakra einen passenden Heilstein. Schreib auf dein Chakrenbild vorher noch deinen Namen, lege deine Hände darauf und sag zu dem Bild: »Du bist mein Stellvertreter.« Damit hast du, ähnlich wie in einer Familienaufstellung, in der unter anderem mit Stellvertreterkarten gearbeitet werden kann, einen Stellvertreter für dich selbst, den du nun mit Heilsteinen bestücken kannst.

Da das Paper dein Stellvertreter ist, kommt die Energie der Heilsteine exakt in deinen Chakren an. Probier aus, wie sehr dich das harmonisiert. Mir hat es beim Schreiben dieses Buches enorm geholfen. Nachdem ich auf meinem Stellvertreterpapier die passenden Heilsteine drapiert hatte, war ich viel konzentrierter bei der Sache und mehr in meiner Mitte. In der Tabelle findest du die passenden Heilsteine für die Chakren.

Chakra	Heilsteine
Kronenchakra	Amethyst, Mondstein, Labradorit, Bergkristall, Diamant
Stirnchakra	Lapislazuli, Saphir, Fluorit, Azurit, Bergkristall
Halschakra	Türkis, Aquamarine, Sodalith, Blauquarz, Chalcedon