



Drachenblut

Homöopathische Arzneimittelprüfungen zu Drachenblut und Hypothesen zur Anwendung als
homöopathische Arznei von Dr. Johannes Latzel, Freiburg

Unter dem Namen Drachenblut sind im Gebiet der Pflanzenheilkunde die Harze mehrerer botanisch sehr
verschiedener Pflanzen zusammengefasst.

In den homöopathischen Arzneimittelprüfungen, die in Freiburg Ende 2018 und Anfang 2019 mit einer
Gruppe von fast 50 Prüfern durchgeführt wurden,
wurden die homöopathische Arzneien **Sanguis draconis** von der Firma Remedia (Drachenblut der
Drachenblutpalme, auch Calamus draco oder Daemonorops draco genannt) sowie **Croton lechleri** von der
Firma Remedia (Drachenblut des südamerikanischen Drachenblutbaumes, auch sanguis de daco, Sangre
de Drago, Sangre de Grado genannt) geprüft. Zu Anfang der Prüfung war den Prüfern das Mittel nicht
bekannt.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

Beide Drachenblutarzneien brachten die Prüfer auf unerwartet tiefgreifende Weise mit dem Thema
Traumaheilung in Kontakt. Bei Croton lechleri wurde
speziell das Thema Entwicklungstrauma sehr eingehend angesprochen.

Im Folgenden sind die Ergebnisse unserer Prüfungen zusammengefasst. Ich danke allen Prüfern, meiner
Frau Susanne und Siegfried Reinhard, die mich bei der Auswertung unterstützten, für die gründliche und
tiefgehende Forschungsarbeit.

Das obige Bild hat uns Astrid Müller zur Verfügung gestellt – sie malte es nach der Einnahme von der
Drachenblut-Arznei Sanguis draconis.

Unten ein Lied, das in einer Teilnehmerin an den Arzneimittelprüfungen mit Drachenblut entstanden ist:
Sangre de Drago, Dragon Blood von Asta Fallschessel.

Asta (Bodhi Ayni Flowering Tree) schreibt dazu: Ich habe das Lied am 27.01.2019...nach einer homöopathischen Behandlung mit Drachenblut und einem klaren Traum mit tiefer Heilung und einem großen Verständnis von Vergebung empfangen.

G

//: My path my path with Dragon Blood

C

my beautiful path / blood ://

Am G

//: Drago de sangre

F C

you open up my path / heal my past ://

G

//: You heal me deep so deep so deep

C

Dragon Blood ://

Am G

//: You take away my fear

F C

and care ...for my wound / care for my wound. ://

G

//: Rai rarai rarai rararai

C

rarara rai ://

Am G

//: You take away my fear

F C

and care ...for my wound / care for my wound. ://

G

//: Sangre de drago Dragon Blood

C

You give me strength ://

Am G F C

//: In the beauty of my vulnerability I can rise / I can rise ://

G

//: You give me back my voice my voice

CC

my beautiful voice / my authentic voice ://

Am G

//: You stop the bleeding

FC

of all the traumas in my past / traumas in my past ://

G

//: You help me to forgive to forgive

C

you help me to rise ://

Am G

//: In your light dear Dragon Blood

FC

the pain of the past is gone / the pain is gone://

G

//: Rai rarai rarai rararai

C

rarara rai ://

Am G

//: In your light dear Dragon Blood

FC

the pain of the past is gone... / the pain is gone :/

Sanguis Draconis (Daemonorops Draco, Calamus Draco)

1. Erfahrungen aus der Klinik und Erfahrungsaustausch der Prüfer in der Gruppe

- 1.1 Zusammenfassende These zum homöopathischen Arzneimittelbild** **Seite 6**
- 1.2 Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe nach der Einnahme am 6.12.18** **Seite 10**
- 1.3 Systemische Aufstellung und achtsamer Dialog am 20.12.18** **Seite 11**
- 1.4 Themen im achtsamen Dialog am 24.1.19** **Seite 13**

2. Homöopathische Arzneimittelprüfung in Freiburg

- 2.1 Geistes- und Gemütssymptome** **Seite 14**
- 2.2 Körpersymptome** **Seite 20**
- 2.3 Modalitäten** **Seite 31**
- 2.4 Allgemeinsymptome** **Seite 32**
- 2.5 Träume** **Seite 33**
- 2.6 Heilungserfahrungen** **Seite 40**
- 2.7 Momente intensiver Präsenz** **Seite 53**
- 2.8 Von Prüfern assoziierte Gedichte und Texte** **Seite 55**
- 2.9 Von Prüfern assoziierte Musikstücke und Filme** **Seite 62**
- 2.10 Gedichte einer Prüferin** **Seite 63**

Croton lechleri **Seite 71**

- 1. Erfahrungen aus der Klinik und Erfahrungsaustausch der Prüfer in der Gruppe** **Seite 72**
- 2. Homöopathische Arzneimittelprüfung in Freiburg** **Seite 84**

1. Erfahrungen aus der Klinik und Erfahrungsaustausch der Prüfer in der Gruppe

1.1

Zusammenfassende erste These zum homöopathischen Arzneimittelbild von Sanguis Draconis aus den Ergebnissen der Arzneimittelprüfung und aus Beobachtungen bei der Anwendung der homöopathischen Arznei an Patienten.

Das Drachenblut von Sanguis draconis ist eine homöopathische Arznei für Traumen. Es hilft bei den Folgen physischer Traumen wie Schädel-Hirntraumen und anderen körperlichen Verletzungen. Darüber hinaus bringt es den Patienten mit früheren seelischen Traumen in Kontakt, hilft, die eigene Verletzlichkeit wahrzunehmen und anzuerkennen und Schritte zur seelischen Traumaheilung zu finden.

Seelische Traumen sind oft weitgehend ins Unbewusste verdrängt und wirken oft wie ein zentnerschwerer Rucksack voller Steine, die den Lebensweg eines Menschen beschweren, ohne dass er die Steine sehen könnte.

Der Heilungsprozess beginnt damit, dass ein Gefühl seelischen Verletztseins ins Bewusstsein kommt.

Ein Gefühl seelischen Verletztseins kann scheinbar ohne Grund oder ausgelöst von geringfügigen äußeren Ereignissen auftauchen. Oft liegen dem akuten Gefühl seelischen Verletztseins tiefe Wunden in der Vergangenheit und in der Kindheit zugrunde.

Viele Menschen tragen tiefe ungeteilte seelische Wunden in sich, die nie heilen konnten.

Viele seelische Wunden werden ins Unbewusste verdrängt statt geheilt.

Um diese Verdrängung aufrechtzuerhalten und den Schmerz der alten Wunden nicht fühlen zu müssen, baut der Mensch seelische Mauern in sich auf und verstrickt sich in illusionäre Ideen über sich selbst, die ihn früher oder später seelisch krank machen können.

Zum Beispiel können in der Folge von Traumen die Neigungen zu Neurosen entstehen - wie etwa der zwanghafte Drang, sich in den Mittelpunkt zu stellen oder gar andere zu dominieren.

Zum Beispiel können in der Folge von Traumen auch Depressionen entstehen - der Mensch wendet dann seine Aggression gegen sein eigenes Selbst. Er wertet sich ständig ab und kritisiert sich selbst, und oft ist ihm dieser Kampf gegen sich selbst nicht einmal bewusst.

Eine andere Traumafolge kann die Neigung zu Manie sein:

Der Mensch wird größenwahnsinnig, fühlt sich möglicherweise großartig, macht nur noch sein eigenes Ding und hat dabei keinerlei Wahrnehmung für das Leid, das er bei anderen erzeugt. Er missachtet und missbraucht möglicherweise andere, ohne das selbst im Geringsten zu bemerken, und leicht wird er dann schließlich auch selbst wieder Opfer von Missbrauch und Missachtung.

Ein Mensch kann als Folge seiner Traumata zum größten Kommunikationstalent werden - und gerade durch seine überall erfolgreiche Kommunikation der Begegnung mit sich selbst beharrlich ausweichen.

Drachenblut hilft, die im eigenen Inneren errichteten seelischen Mauern und illusionären Vorstellungen von sich selbst, die in der Folge von Traumata entstanden sind, wahrzunehmen und aufzulösen.

Drachenblut befähigt den Menschen, den Schmerz seiner alten Verletzungen, seine alten Wunden und seine Verletzbarkeit wieder zu fühlen.

Wenn es dem Menschen gelingt, vor dieser Erfahrung nicht zu fliehen, sondern damit geduldig präsent zu sein, erwächst daraus eine große Kraft.

Er lernt, aus dieser neuen Kraft heraus zu leben.

Diese Kraft kann Nein sagen, wo es nötig ist. Sie hat den Mut, die Wahrheit zu sehen, auch wo sie schmerzlich ist.

Sie kann Schwierigkeiten und auch dem Schmerz begegnen, wo es notwendig ist.

Sie hilft, klar für sich und für andere einzustehen und Grenzen zu setzen.

Sie hilft, klar zu fokussieren und einen klaren eigenen Willen zu entwickeln.

Und sie ermöglicht den Zugang zu einem heiligen inneren unverletzlichen Raum:

Dem eigenen Selbst.

Diese Kraft kann dann diesen inneren Raum auch schützen und das Bewusstsein davon stabil und sicher werden lassen.

Im Folgenden leite ich aus den Beobachtungen an Prüfern, ihren schriftlichen Berichten und aus klinischer Erfahrung ein vorläufiges Arzneimittelbild ab.

Leitsymptome:

Gefühl einer inneren Last, die man schon das ganze Leben mit sich herumträgt

Gefühl, mit einer tiefen Wunde in der Seele in Kontakt zu sein

Fühlt sich, als werde er von Ungeheuern angegriffen

Gefühl der Überforderung

Geistesabwesend

Kann sich nicht fokussieren

Ausgeprägte Nervosität

Heftige Herzschmerzen, heftiges Herzklopfen, Schmerzendes Herz,

Stechen und Enge im Herzen

Brennen und Enge in der Brust

Widerstand gegen Schmerz

Gefühl der Isolation

Gefühl der Verletzlichkeit

Auseinandersetzung mit den Eltern

Gefühl, das Leben ist ein Kampf

Wut

Erschöpfung

Sehnsucht nach der inneren Heimat

Schmerzen im unteren Rücken

Übelkeit im Bauch

Unruhiger Schlaf

Vermehrtes Frieren

Modalitäten:

Dunkelheit lindert

Besserung durch Schlaf, Ruhe, Bewegung an der frischen Luft

Bewährte Indikationen:

Akute physische Traumen

Weit zurückliegende physische und seelische Traumata

Folgen von Unfällen

Plötzliche Kopfschmerzen, Kopfschmerzen bei Erschöpfung

Augenschmerzen bei Erschöpfung

Starke Halsschmerzen

Therapeuten, die sich wie Cheiron selbst krank und verwundet fühlen



Drachenfelsen in der Wüste Sinai

1.2

Erfahrungen mit Sanguis Draconis unmittelbar nach der Einnahme der homöopathischen Arznei in D200 (Firma Remedia) in der Gruppe am 6.12.18. Den Teilnehmern ist die Arznei nicht bekannt.

Worte, die genannt werden nach der Bitte, das gegenwärtige Empfinden in einem einzigen Wort auszudrücken:

Wohlfühlen, Ankommen, Nichtwissen, erschüttert, Wald, Schmerz, Wind, Wohlbefinden, Druck, Geborgenheit, Heim, Aufruhr, Ausrichtung, Experiment, großer Schmerz, Erleichterung, Licht und purer Segen, müde, Beben, Nichtwissen, still, wackelt, Herzschlag, Bewegung und Lichtung, Leere, Vielschichtigkeit, Liebe, weit sein, Leichtigkeit, ich weiß noch nicht recht, Öffnung, Herz, alle zusammen, Hoffnung und Traurigkeit, Angst, himmelwärts, Focus, Loslassen, Weichheit, Chaos, unerfahren, Aufregung, plötzliche Kopfschmerzen, ausgerichtet, Zähne

Themen im anschließenden achtsamen Dialog (Kommunikationsmethode nach David Bohm):

- dankbar für Ausrichtung, Fokussierung, innere Ordnung
- Enge in Brustregion, spüre stark meinen Körper, Körperhülle zu eng, Stechen im Herz
- Erleichterung, Erlösung, Gefühl von Frieden und Freude, lerne genau die richtige Dosis
- sehr konzentrierte Wachsamkeit, wie Pfeil und Bogen
- Schreiben tut gut (Art Tagebuch), total Kopfschmerzen, Pochen
- großer Druck und Schmerz; gut war, dass seelische Not zum Heilungsweg passt; kann besser mit Schmerz sein
- leichte Aufregung, Herzschlag, Angst wird aufhören
- ich bin vollständig in meinem Herzen, die Hölle ist im Kopf. Das Herz kennt keine Hölle. Mein Herz ist offen, ich habe keine Angst. Es gibt keine Hölle. Kein bisschen Kopfschmerzen.
- große Resonanz und Vertrauen, nehme Körper stark wahr, spüre, wie alle Zellen miteinander korrespondieren, große zelluläre Lebendigkeit
- große Ruhe und tiefer Frieden, spüre das Herzschiagen, mir wird bewußt, wie lebendig mein Körper ist
- veränderte Wahrnehmung: kann Lichtkörper wahrnehmen, Verbindung mit Herz, aufgeregt, ist natürlich, nicht bedrohlich
- ungeheuer aufgerichtet, sehr groß und wach, zwischen Himmel und Erde aufgespannt
- Traum von roter Kapelle, ist für mich die Herzkammer
- Kontakt zu tieferer Erschütterung, Öffnung nach oben, ging gestern schon los: Kopfschmerz, leichte Übelkeit, verbissen, Rigidität, Freudlosigkeit in Arbeit
- Blindflug seit dem Tag der ersten mail der Einladung, hat sich viel verändert, dankbar für bestimmte Impulse

- wie von Last befreit, die ich schon ewig mit mir herumtrage, unglaublich freudig, berührt
- ich kann mit dem Herzen denken, ein hörendes Herz, das Herz verbindet sich mit allen Sinnen, die Depression ist nicht im Herzen, sie ist im Kopf, im Herzen ist die Freiheit
- seit Einladungsmail Sehnen und Spannung entstanden, endlich findet es statt, Aufruhr wie Aufbruch, vibrieren, waches helles Vibrieren abends
- die Arznei wirkt aus Freundschaft zum Schamanen, der Geist bedankt sich, dass wir das Mittel prüfen

1.3

Systemische Aufstellung am 2. Abend der Prüfungsgruppe am 20.12.18, 14 Tage nach der Einnahme von Sanguis draconis D200 (Den Teilnehmern ist der Name des Mittels nicht bekannt.)

Es wird eine Aufstellung mit Patient und 4 Aspekten der Arznei gemacht:

Protokoll der Aufstellung:

Patient steht mit Blick abgewandt nahe der Wand, die vier Aspekte stehen in der Raummitte ziemlich nahe beieinander

Patient: Ich bin völlig außen vor, ich gehöre nicht dazu, bin völlig allein, alle Freundlichkeit ist gespielt, alles Bemühen verschlimmert, ohne Bemühen komme ich in eine Apathie

1. Aspekt: bin betroffen, spüre die Kraft der Gemeinschaft
2. Aspekt: bin ganz entspannt, spüre Verbundenheit, fühle mich aufgehoben
3. Aspekt: stehe gerne hier, spüre starken Zusammenhalt
4. Aspekt: sehr kräftiger Stand, spüre eine starke Kraft in mir, fühle mich zugehörig, will mich mit allen verbinden

freies Umstellen: die vier Aspekte wenden sich einander zu, stellen sich in einen kleinen Kreis und der Patient begibt sich in die Mitte dieses kleinen Kreises, hat Körperkontakt mit allen und kreist innen von einem zum anderen.

Endworte: Patient: Glück, die Aspekte: Vertrauen, Herz, zur Ruhe kommen, Nähe

Im anschließenden achtsamen Dialog werden folgende Themen angesprochen:

- stirb und werde
- zum Kern finden
- beeindruckt von der Stärke der Verbundenheit als Erinnerung, es ist in mir
- extremer Druck, Hölle, besser durch Brechen und Würgen, heute ist Vertrauen da, dass sich eine Lösung findet, ein Platz im Leben
- starker Sog in Heilung, wie einfach es geht

- weiß nicht, wo ich hingehöre, Hölle, in Dunkelheit, Zeitlosigkeit
- nur dieser Augenblick
- ganz große Wärme in der Brust, in Armbrechen war sanft, sehr schöne Zeit, schöne Begegnungen, viel Licht im Kopf, starkes zelluläres Gefühl von Kraft und Lebendigkeit - ich bin die Kraft, die es möglich macht, alle Schwierigkeiten zu meistern - Vertrauen
- unheimlich viel Leben gespürt, bringt mich an mein Kernthema heran, nämlich das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, was mich ausbremst. War in Licht gehüllt in tiefer Glückseligkeit, das alte Gefühl ist eine Illusion, da ist nichts, die Medizin ist Liebe
- führt uns in Liebe durch Erkenntnis, ist wie ein Vergrößerungsglas
- Anschlag auf die Unwahrheit
- gemeinsame Kraft, Todesfall, Gefühl von Kostbarkeit des Lebens, Herzöffnung angesichts des Todes
- mit tiefem inneren Frieden verbunden, einen Tag unglücklich aufgewacht
- kopfunter hängend sieht alles anders aus, Dinge auf den Kopf stellen, andere Blickwinkel
- rausgehen aus der Idee, das ist nicht in Ordnung, ich gehe in die Heilung, Entscheidung
- Karuna
- vom Kernthema heftig gebeutelt und gleichzeitig Kraft gespürt, dass ich das aushalten kann
- ganz viel widerliche Gerüche, Fäkalien, krank geworden, Zuversicht
- ungewöhnliche geistige Stärke und Kraft für einige Tage. Bin erinnert an Taguaris Gang in die Höhle. Bedrohliche Träume. Was neu ist, dass ich die Bedrohung anschauen kann als sei sie mein bester Freund und Lebenspartner. Dann verschwindet die Bedrohung, der Raum wurde wunderschön, unglaublich. Neu eingepreßt in die DNA: die Lebensangst, das Herzrasen ist weg! So eine Schönheit ist da, da gibt es keine Worte für. Jede Zelle meines Körpers badete darin und ich schlief erneut ein. Unbeschreiblich schön!

Worte, die genannt werden nach der Einladung, das aktuelle Empfinden in einem Wort in einer 1-Wort-Abschluss-Runde auszudrücken:

verblüfft, Danke, müde, berührt, verwundert, nicht urteilen, Frieden, losgelöst, Gelassenheit, traurig, mehr Zuversicht, es ist so viel, verstecken, schau mer mal, Licht, Sein, Zuversicht, Ausrichtung, verbunden, Frieden, Verschiedenheit, abwarten, berührt sein, hoffen, Dankbarkeit, Frieden, leer, außen vor, Weihnachten jetzt, Lebendigkeit, authentisch, Bewusstsein, unfassbar, Stille, Stein ist warm, Wurzeln, richtig, Hingabe, Dankbarkeit, Balance, Freiheit

1.4

Themen beim achtsamen Dialog am 3. Abend der Prüfungsgruppe am 24.1.2019 nach Bekanntgabe des Namens – Drachenblut, Sanguis Draconis und erneuter homöopathischer Einnahme in der D200:

- Wunder - Wunde: Wunder kann ich nur erleben über eine Wunde, ein Trauma. Ich leide, weil ich mich unverwundbar machen will.
- So berührt: Mir passieren gerade jeden Tag Wunder. Die verwandeln mich und retten mich. Da ist wie ein großer Raum in mir, größer als alles andere, der alles aufnimmt. Ich komme anders raus. Tiefe Berührung in mir, die alles verwandelt
- tiefe Verletzung seit der Kindheit hat sich gezeigt. Ich merke, wie meine Muster mit den Kindheitsverletzungen zusammenhängen. Es wird bewußt und kann dann heilen.
- starke Aktivierung der Zirbeldrüse, Aktivierung im ganzen Körper. Drachenblut ist wichtiges Heilmittel für die Menschheit. Ich habe auf liebevolle Weise meine Schwachstellen kennengelernt, ich konnte gut damit umgehen. Es ging mir sehr gut damit. Das macht die Heilung aus: die Verletzlichkeit annehmen!
- Traum: Ich gehe aufs Klo. Es ist ein ganz kleines Klo. Dann explodiert plötzlich die ganze Scheiße und spritzt überall hin, auch auf mich. Es ist nicht eklig... Dann erwache ich.
- erlösende Frage von Parzival: „Was fehlt Dir?“
- es wurde an tiefe Wunde gerührt, das Muster gezeigt und auf weiche Art transformiert. Heute merke ich, dass Trennwände nicht mehr da sind, eine Weichheit innen in mir ist. Die Salzsäule schmilzt, die Rüstung ist nicht mehr notwendig.
- Entwicklungstrauma erlebt, wenn es mir zuviel wird, ist die Schöpferkraft da und sagt, ich bin da. Gefühl, wie im Auge des Hurrikans zu sein. Komme aus der Erstarrung in Bewegung.
- war erstarrt, habe Liebesempfinden und Stille erfahren wie noch nie. Die Zweifel am Dasein schwinden. Das Mittel ent-rüstet mich. Bin weicher, gütiger, milder mit Mitmenschen.
- Gefühl, auszubluten. Drachenblut hilft, die Wunde zu versorgen und mich um mich zu kümmern
- völlig erstaunt, dass ich mich wiederfinde in allem, was gesagt wird. Traum von der Scheiße hatte ich auch und eine Erfahrung mit Blut. Das Heilsamste: Lied: My joy is so warm..
- Vision gesehen in der Meditation am Morgen von der Gruppe am Abend: in der Mitte ist das Feuer..
- Als wir bei der Meditation vorhin den Geist des Heilmittels eingeladen haben, ist ein Pflanzenwesen zu mir gekommen und hat mich liebevoll in den Arm genommen.

Worte, die in der 1-Wort-Abschluss-Runde genannt werden:

Feuer, Engel, verletzlich, Schöpferkraft, Ausdehnung, Verbundenheit, Frieden, Licht, Wärme, Herzwurzelkraft, Herz, Blut, was Helles, Feuer, Klarheit, Lebenskraft, mein Blut für dein Blut, Stille, Güte,

Raum, Wunder, Flucht, Wärme, go with the flow, Weg, mich hingeben, Vergebung, Raum, Traurigkeit, liebevoll, Versöhnung, da, gemeinsam, verletzlich, Vertrauen, Weg des Lichts, Heilung, Müdigkeit, natürlich, wunderbar, Heilung.

2. Homöopathische Arzneimittelprüfung im Freiburg vom 6.12.18 bis 24.1.19 mit Sanguis Draconis (Daemonorops Draco, Calamus Draco) in der D200 mit ca. 40 Prüfern

2.1

Geist und Gemütssymptome

Gefühl der Überforderung

Ich habe Angst davor, nicht fertig zu werden, etwas nicht zu bewältigen (obwohl ich es „kann“ – aber vielleicht doch nicht gut genug). Die Angst ist manchmal körperlich spürbar. (3)

Morgens wieder extremste Angst, die künftige Arbeit könnte mich total überfordern. Spaziergang, Meditation draussen, nichts bringt Erleichterung. Ein wenig hilfreich ist mit der „Kleinen in mir“ zu sprechen: Ja, du warst als Kind einfach total überfordert, mit der Mutter, die weder Zeit noch Sinn für Deine Nöte hatte. (6)

Impuls, die Angst der Erde zu übergeben, den Erdkontakt zu suchen, es muss gehalten werden, es ist zu groß für mich alleine, dieser Schmerz, diese Angst/ Sorge. (10)

Gedanke, ich halte das nicht aus, das ist zuviel...

Zu viel. Alles ist zu viel. In meinem Kopf unendlich viele Gedanken, die nicht gehen wollen und mich wie gefangen halten. Die Geräusche um mich herum sind zu laut, selbst mein eigener Atem wirkt erdrückend auf mich. Das „Zuviel“ staut sich in mir an. Ich glaube explodieren zu müssen...

Alles ist zu viel, die Bilder und alle anderen Gegenstände schauen mich bedrohlich an, die Wände rücken gefährlich auf mich zu, die Stimmen und der Autolärm, alles ist zu viel. Ich muss raus! Und so gehe ich in meinen Wald, wo ich schon so oft einen Hauch der Glückseligkeit erahnen durfte. Und ich merke, wie ich

den Frieden beinahe streife, doch er berührt mich nicht tatsächlich, denn auch hier wird plötzlich alles zu viel. „Ich kann hier nicht mehr sein. Ich muss weg“, schreit es laut in meinem Kopf und ich renne, renne um bald wieder in meinem Zimmer zu sein. Doch in dem Denken an das Ankommen, wird mir klar, dass ich auch da nicht sein will. Denn es bildet nur die Fortsetzung der ganzen Quälerei...

Immer wieder begleitet mich das Gefühl des „Zuviel“. Mein Leben und mein Alltag, meine Gedanken und Gefühle sind mir zu viel. Das „Zuviel“ sammelt sich in mir, wird von Tag zu Tag mehr und ich weiß nicht wohin damit. Heute ist es so stark, dass mir beinahe den ganzen Tag übel ist und meine Kehle ist zusammengezogen. Ich weiß nicht, wie lange ich diesen Zustand noch halten kann; irgendwann wird das „Zuviel“ keinen Platz mehr in mir haben und weil mein Körper nicht zerbersten mag, wird es vielleicht in mir zu einer Explosion kommen und wer weiß, vielleicht wird jene Explosion meine Erlösung sein... (18)

Die Dunkelheit bessert

Denn der Abend beendete die Strapazen des Tages – für diese wenigen Stunden war ich sicher und wusste, dass mich nichts zu ängstigen braucht – und die Nacht schenkte mir Erholung, eine kleine Auszeit vom Leben und manchmal sogar schöne Träume.

Es ist die Dunkelheit, die zu meinem Licht wurde. Denn in ihr, wenn alles scheinbar noch schläft oder sich bald zum Schlafen niederlegt, erfahre ich Zeitlosigkeit, in der ich trotzdem irgendwie lebendig bin. Als Mantel legt sich die Dunkelheit sachte um mich, umhüllt mich liebevoll und schenkt mir Ruhe, Schutz und Geborgenheit. (18)

Starke Nervosität

Enorme innere Unruhe und Widerstand, hier in D zu sein. (7)

Ich wache auf, noch ist es dunkel, doch ich kann nicht mehr schlafen. Starke Nervosität plagt mich und lässt mich unruhig hin und her bewegen. Ich spüre eine Art von Übelkeit, wie sie jedes Mal eintritt, wenn mir etwas Unangenehmes oder etwas, das mir Angst macht, bevor steht. Doch heute ist da nichts. Ich kann nichts falsch machen, meine Schwester ist bei mir, ich bin sicher. Und so versuche ich gegen die Nervosität anzukämpfen, ihr nicht nachzugehen, doch es gelingt mir nicht. Ich muss hier raus! An die frische Luft, in den Wald. Rennen, weit weg rennen, mich befreien und atmen können... Die Nervosität lässt langsam nach. Gleichzeitig merke ich, wie eine Last auf meinem Herzen ruht. Jener Kummer, jene Traurigkeit manifestiert sich in meinem Magen und zieht sich als stechender Schmerz bis in meine Kehle hoch. Er ist stark, ich glaube, ihn nicht aushalten zu können, habe Angst, dass er mich bald ganz ausfüllt

und mich schließlich zerbirst. Und so versuche ich, ihn mit aller Anstrengung bei Seite zu schieben, ihn zu verdrängen und so spüre ich ihn, aber kann gleichzeitig noch existieren. (18)

Fühle mich zerrissen, ADHS-mäßig, kann nicht still sitzen und mich schlecht erden. Sobald ich mich zum Sitzen zwingen, werden meine Hände und Füße kalt. Am liebsten würde ich körperlich arbeiten auf einem Bauernhof. (32)

Schmerzendes Herz

In den letzten Monaten da war es oft schwer in meinem Herzen. Ich fühlte mich innerlich belastet und jene Last verhinderte, dass ich Freude empfand. Es gab Tage, da war jeder Moment eine Qual und ich fragte mich, wie ich nur die nächsten Stunden herumbringen kann bis es endlich wieder Abend sein würde. Dazwischen (vor allem, wenn ich in der Natur war) gab es kurze Augenblicke des Glücks, in denen ich verzaubert von der Welt und mein Herz von Liebe erfüllt war. Doch ich war sehr schmerzempfindlich geworden und ich litt sowohl an meinem eigenen Kummer als auch an dem (möglichen) Leid der anderen. Wann immer ich den stechenden Schmerz in meinem Herzen fühlte, wollte ich aufgeben, einfach nicht mehr sein, wollte, dass es zu Ende geht. Und diese Schmerzempfindlichkeit führte dazu, dass ich mit dem Leben haderte. Egal welches Glück ich auf dieser Welt erfahren würde, war es doch des ganzen Schmerzes wegen nicht wert. Und so waren die Gedanken nach dem Sinn meines Lebens beinahe immerzu präsent in mir. Ich wusste, wie ich das Leben, das mir (ungefragt) gegeben war, für mich sinnvoll gestalten kann. Ich sehe Sinn darin, Liebe in die Welt zu bringen, indem ich meinen Mitmenschen mit freundlichem, offenem, liebenden Herzen begegne und versuche in ihnen das göttliche Licht zu sehen. Doch in meinem Leben, dem Leben selbst, fand ich keinen Sinn. Welchen Sinn hatte es, dass ich lebte? Ich bin unbedeutend. Und zudem glaube ich, dass mit dem Tod die Erlösung kommt und die Einheit mit allem Sein wahr werden würde, in der Frieden, Liebe und Freiheit ist? (18)

Widerstand gegen den Schmerz

Fahre im Widerstand und voll bockig nach Hause, ich will einfach nur Spaß haben, lachen, Freude
Heftiger Seelenschmerz, alle alten Traumata am Start. Massive Einsamkeit und Verlustgefühl. Komme aus dem Loch gar nicht raus. Depression. Keine Freude, nichts zum Lachen. (4)

Abgeschnitten, isoliert, einsam

Spüre massive Einsamkeit, den großen Schmerz, keine Partnerschaft zu haben, und die Frage, warum das seit 20 Jahren so ist. (2)

Nullpunkt an Selbstwertgefühl (wertlos, nutzlos). Abgeschnitten von Allem, auch von mir selbst, beziehungslos, alles egal, dabei große Scham. Angst, dass bald gar nichts mehr geht. Kaum auszuhalten. Fast ununterbrochene Beschäftigung mit Zahlen (Sudoku), um mich von diesen Gedanken abzulenken. (8)

Ich fühle mich sehr isoliert und einsam. Ich habe das Gefühl, dass Weihnachten mit seiner Freude, der Liebe, der Wärme für alle anderen gemacht ist, nur nicht für mich. Der Schmerz über dieses Gefühl des Getrennt- und Ausgeschlossenenseins ist sehr groß. (9)

Gefühl der Verletzlichkeit

Nach der Einnahme: Ich fühle mich ganz zart, verletzlich. Auf dünnem Eis. Übelkeit im Bauch, flau, das Gefühl: etwas kotzt mich an! Normalerweise „gut unter Verschluss“. Heute sehr nah. Das Erkennen (des Ankotzens) bringt ganz viel Tränen zum Fließen. Die Wut überrascht mich. Berührt mich. Sie ist sonst nicht da, es ist sonst gedeckelt. (9)

In den letzten Wochen war ich sehr leicht verletzlich. Leid konnte und wollte ich nicht mehr ertragen und vor der Welt hatte ich Angst. Ich hatte Angst vor Terminen, vor allem, hinter dem ein „Muss“ stand, weil mir dann jegliche Fluchtmöglichkeit genommen war. Und manchmal da kam die Angst auch einfach so, selbst an schönen Orten, wie in der Natur, und ich spürte die gut vertraute Enge in der Brust, das deutlich pochende Herz, und das Gefühl, dass alles, alles zu viel wird. Das ist die alltägliche Angst, doch vor einer Woche wurde ich mit einer sehr viel stärkeren Angst in mir konfrontiert und in einem Ritual bekam ich das Ausmaß jener Angst in vollem Maße zu spüren. Es ist die Angst vor Nähe, Angst vor Beziehung. Angst meinen sicheren Raum zu verlieren und vollkommen schutzlos zu sein. Die Angst war so groß, dass ich glaubte, ich müsse mich ihre beugen.

Nicht nur heute, sondern allgemein in den vergangenen Wochen nehme ich etwas wahr, das ich Schutzlosigkeit nennen würde. Schutzlosigkeit auf einer Weise, die ich vorher nicht kannte. Ich fühle mich nicht in meinem Inneren schutzlos, ich spreche nicht von der kleinen Lichtkugel in mir. Vielmehr ist es, als ob mein äußeres Inneres (denn meine wahres Äußeres, meine körperliche Hülle ist intakt und stabil wie immer) schutzlos ist. Es ist, als ob meine Haut verbrannt worden wäre und sich nun frische, junge Haut langsam nachgebildet hat. Doch jene ist zart und zerbrechlich, blutet schnell, ist leicht zerstörbar, so dass sie keinen Umwelteinflüssen, nicht einmal dem sanften Wind, standhalten kann. Ich

fühle mich nach außen hin geöffnet und offen für jede Verletzung (doch verletzt wurde ich bisher nicht). Ob das gut ist oder schlecht, Zeichen für Verlust, Neubeginn, Wachstum oder Heilung, das weiß ich nicht. Ich nehme es nur wahr. Und es fühlt sich seltsam an. So als ob ich nackt in der Welt wäre; ohne einem Mantel der Verhüllung, ohne Abgrenzung nach außen hin... (18)

Auseinandersetzung mit den Eltern

Spüre, wie schwierig die Beziehung zu meiner Mutter ist.

Meine Mutter ist seit Weihnachten zu Besuch. Seitdem geht meine Stimmung extrem runter. Soviel subtile unterschwellige Gefühle. Es ist anstrengend für mich mit ihr zu sein. (4)

Am Morgen hatte ich einen telefonischen Streit mit meiner Mutter. Habe einige Dinge so richtig >rausgekotzt>. Fühle mich dadurch erleichtert, gereinigt, endlich ehrlich und nicht mehr heuchlerisch oder duckmäuserisch. (13)

Ich sehe meine Mutter und wie sie sich von ihrem (Selbst-)Mitgefühl abschneidet, sehe die ganze Ahnenreihe der Abtrennung, der inneren Verhärtung. Grosseltern, Urgrosseltern, Generation um Generation. Sehe klar: unsere Unbarmherzigkeit der Natur gegenüber entspringt einer Unbarmherzigkeit in unserem Inneren. Und ich sehe, dass ich dieses Weiterreichen des Unheilsamen von Generation zu Generation beenden kann. (27)

(Erneute) Bewusstwerdung der starken, sogar physisch spürbaren Anti-Haltung dem Vater gegenüber (während eines Besuches in den Tagen direkt nach der Einnahme). Möglicher Zusammenhang mit der starken inneren Anspannung, teilweise Aggression (die mir auch aktuell richtig bewusst geworden ist) und dem zwanghaften, heftigen, chronischen Kopfkratzen. (17)

Kampf

Die vergangenen zwei Wochen waren ein Kampf für mich. Es war der Kampf des Lebens und des Seins. Eine Schwere erfüllte mein Herz und ließ jede Sekunde zur Qual werden. Ich konnte mich nicht mehr an den Dingen erfreuen und das höchste meiner Gefühle – wenn es sich denn überhaupt Gefühl nennen darf – stellte sich nicht ein, weil etwas war, sondern vielmehr weil etwas nicht war, denn der Zustand hieß Linderung. Linderung von der Düsternis, die die meisten meiner Tage begleitete und die da war, sobald der Abend den Tag zum Abschied küsste und allmählich die Türen für die Nacht öffnete. (18)

Wut

Nach einem Opern-Besuch war ich sehr schnell und heftig wütend angesichts unserer umgefallenen Fahrräder, habe gleich auf vermeintliche ignorante Verursacher geschimpft, habe angenommen, dass mein Licht defekt wäre (war nicht so) und bin wütend meiner Freundin weggefahren, ohne mich weiter um sie zu kümmern, fühle mich auf Krawall gebürstet. (2)

Auf dünnem Eis. Übelkeit im Bauch, flau, das Gefühl: etwas kotzt mich an! Normalerweise „gut unter Verschluss“. Heute sehr nah. Das Erkennen (des Ankotzens) bringt ganz viel Tränen zum Fließen. Die Wut überrascht mich. Berührt mich. Sie ist sonst nicht da, es ist sonst gedeckelt. (9)

Am Morgen hatte ich einen telefonischen Streit mit meiner Mutter. Habe einige Dinge so richtig >rausgekotzt>. Fühle mich dadurch erleichtert, gereinigt, endlich ehrlich und nicht mehr heuchlerisch oder duckmäuserisch. (13)

Sicheren Boden verloren, starke Gefühlsdurchbrüche (Wut, Verzweiflung, Schmerz, Trauer; ausgelöst durch Konflikte in der Partnerschaft), was letztlich eine Konfrontation mit tiefen, alten Wunden, auch mit meiner Ur- Wunde bedeutete. Die Wahrnehmung (manchmal verbunden mit Angst), nicht mehr die Kontrolle zu haben, sondern geworfen und ausgeliefert zu sein. (21)

Gestern Abend Konflikt mit meiner Frau und dabei außergewöhnlich starker Ärger spürbar. Heute morgen während meinen Chakrenübungen erst heftige Wut, als ich mit meinem 3. Chakra arbeite, dann, als ich mit dem Herzchakra arbeite, bricht ein starker Schmerz, eine tiefe Trauer und Verzweiflung aus mir heraus. Ich kann gar nicht mehr aufhören zu weinen. Ich fühle, dass ich - wieder einmal und diesmal ganz besonders tief – in Kontakt bin mit meiner Ur- Wunde. Außergewöhnlich ist diesmal, dass ich einerseits so tief und so lange und heftig in diesem Schmerz bin und dass ich andererseits mich gut selber halten kann und dass ich zuschauen kann, wie beide Anteile gleichzeitig da sind.

So sitze ich auf dem Bett, wiege mich selbst hin und her und weine und schluchze mir zwei Stunden die Seele aus dem Leib. (21)

Sehnsucht nach der Heimat

Immer wieder ist diese Sehnsucht / Heimweh in meine Heimat Sauerland zu spüren, mit der Frage seit vielen Jahren: Ob ich dahin zurück soll. Generell wo ist mein Platz? Örtlich, beruflich, privat? (4)

Schon vor Einnahme: Starke Gefühle von Sehnsucht, Ausdehnen und Ausbrechen wollen (20)

Ich sehne mich nach der Zeitlosigkeit, da ich in der Zeit kein zuhause finde: Denn ich will, dass die Zeit vergeht, da die Gegenwart schmerzhaft ist, und will es gleichzeitig nicht, denn ich will die Gegenwart nicht verlieren, in der ich verpasst habe, lebendig zu sein. Wo kann ich also in der Zeit hin? Es ist weder die Gegenwart, noch die Zukunft. Und was will ich in der Vergangenheit, die ebenfalls schmerzhaft ist oder aber von Glücksmomenten erzählt, die längst nicht mehr sind?

Und weil ich in der Zeit kein Zuhause finde, suche ich nach einem Raum, der mir Heimat wird. Normalerweise find ich jenen in der Natur, in meinem Wald. Doch nicht so die letzten Wochen. Raumlos bin ich. Zuhause in meinem Zimmer, das mir normalerweise Schutz bietet, kann ich nicht mehr sein. Alles ist zu viel, die Bilder und alle anderen Gegenstände schauen mich bedrohlich an, die Wände rücken gefährlich auf mich zu, die Stimmen und der Autolärm, alles ist zu viel. Ich muss raus! Und so geh ich in meinen Wald, wo ich schon so oft einen Hauch der Glückseligkeit erahnen durfte. Und ich merke, wie ich den Frieden beinahe streife, doch er berührt mich nicht tatsächlich, denn auch hier wird plötzlich alles zu viel. „Ich kann hier nicht mehr sein. Ich muss weg“, schreit es laut in meinem Kopf und ich renne, renne um bald wieder in meinem Zimmer zu sein. Doch in dem Denken an das Ankommen, wird mir klar, dass ich auch da nicht sein will. Denn es bildet nur die Fortsetzung der ganzen Quälerei.

Raumlos bin ich, ganz entwurzelt. Ich finde keine Heimat und keinen Ort auf dieser Welt, an dem ich sein kann und will. Vielleicht weil ich in mir nicht sein kann.

Und vielleicht ist das die Essenz der Arznei: Das Heimat in sich selbst finden. Verwurzelt mit der Erde und geöffnet für den Himmel sein. (18)

2.2

Körpersymptome

Kopf

Haare „kraftlos, matt“. Schwindel (3)

Kopfschmerzen morgens (4)

Es wandelt sich etwas im Gehirn, als ob ich nicht so klar im Kopf bin, und doch bin ich sehr klar: paradox!! (6)

Kopfschmerzen mit Erschöpfung. 10 Tage nach Einnahme des Mittels habe ich einen ganzen Tag lang gleichbleibende Kopfschmerzen. Es ist ein Wundheitsgefühl mit Lokalisation im gesamten Kopf, als sei mein Gehirn wund. Allgemeine Abgeschlagenheit, aber keine weiteren Symptome. Bedürfnis zu liegen. Besserung in kalter Winterluft. Die nächsten Tage episodisch wiederkehrend, dann auch mal auf der einen oder anderen Seite lokalisiert, aber nicht mehr so lang und so stark. Ich habe sonst sehr selten Kopfschmerzen.

3 Wochen nach Einnahme ziehende Kopfschmerzen links frontal, den ganzen Tag anhaltend. Verschlimmerung bei Bewegung (8)

Der Kopf rauscht im Gesamten. Nicht in den Ohren zu lokalisieren (10)

Viele Gedanken, starke Aktivität im Kopf (14)

Leichter Schwindel. Stechender Kopfschmerz an der rechten Schläfe (18)

Ein leichtes Gefühl der Übelkeit in der Magenregion und Kopfschmerzen an meiner rechten Schläfe (20)

Kopfschmerzen abends. Nachts aufgewacht mit Kopfschmerzen (23)

Des öfteren morgens einen Druck auf der Stirn, eher mittig (28)

Migräne mit Übergeben (31)

Abends oft Kopfschmerzen (32)

Augen

Etwas trüb (2)

Trockene, brennende Augen (7)

Morgens beim Aufwachen verklebte Lider, anhaltend. Die Lidränder sind jeden Morgen nach dem Aufwachen mit feinen gelblichen Krusten verklebt. Über den Tag spüre ich ein zunehmendes Wundheitsgefühl und ein Gefühl der Schwere ohne sichtbare Entzündung (8)

Leichtes Flimmern im Blickfeld (18)

In meinem Blick ein leichtes Flimmern, so wie es auftritt, wenn Kopfschmerzen zu stark werden (20)

Sehr viel intensivere Lichtwahrnehmung; wie magisch von den Lichtern in der Nacht angezogen (20)

Bei Erschöpfung sehe ich schlechter (32)

Ohren

Höre manchmal Dinge, die ich nicht gehört habe:

Ticken des Weckers in der Nacht (3)

Leichte Schmerzen, besonders links.

Abends im Liegen Pulsieren und Klopfen im rechten Ohr, mit unangenehmem Druck (altes Symptom).

Rechtes Ohr wieder plötzlich zugefallen (23)

Nase

Die letzten Wochen kommt immer wieder aus heiterem Himmel ein heftiger Niesanfall (keine Allergie, keine Erkältung) (8)

Kitzeln, niesen, etwas Schnupfen (9)

Intensive Gerüche, sehr fäkal (19)

Nasenbluten ca. 1 Woche lang bis zu 4 Mal täglich (31)

Gesicht

Leichtes Stechen im linken Unterkiefer (18)

Mund

Brennen im Mund, besonders an der Zunge, Essen verschlimmert

Zahnschmerz morgens (rechts oben) (Zahnschmerzen sind ein altes Thema bei mir). Zahnweh abends (anderer Zahn, rechter oberer Schneidezahn). Zahnschmerzen abends (ein weiterer Zahn, links unten), immer wieder Zahnschmerzen an verschiedenen Stellen (23)

Hals / Äußerer / Nacken

Anspannung im äußeren Hals (10)

Sehr verspannter Nacken seit der Einnahme –recht durchgehend (15)

Hals / Innerer

Halsschmerzen, Gefühl eines Infekts (5)

Nachts starke Halsschmerzen, Gefühl, erkältet zu sein (2)

Schluckbeschwerden, Halsschmerzen (9)

Leicht stechende Halsschmerzen, links, obwohl ich nicht erkältet bin und auch schon viele Jahre keine Halsschmerzen mehr hatte. (11)

Leichtes Druckgefühl im Halsbereich (13)

Halsschmerzen + Husten (01.-05.01.), ab 09.01. Heiserkeit (ohne erkennbaren Grund) (31)

Atemwege

Bronchien fühlen sich entzündet an (2)

Brust

leichter, etwas brennender Schmerz in der Brust bis zur Achselhöhle, ÄrztInnen können nichts damit anfangen (glauben mir vielleicht nicht). Schlafen auf meiner Lieblingsseite ist nicht möglich: Es pocht und drückt und schmerzt leicht (3)

Leichtes Druckgefühl in Brustbereich (13)

Enormes Engegefühl (18)

Das Brustbein brennt (20)

Engegefühl (18)

Mir wird so eng in meiner Brust; die Fülle findet keinen Platz in mir, will ausbrechen, doch die Hülle meines Körpers ist ihre Begrenzung. Sie ist es, die ich deutlicher wahrnehme denn je, denn von Innen drückt es nach draußen. Mein Körper ist mir sehr präsent. Ich kann ihn nicht mehr verleugnen. (20)

Herz

Herzruhe (Klopfen bis zum Hals ohne körperliche Anstrengung) „ohne Grund“, häufig unruhig, schlägt „bis zum Hals“ (3)

Empfindung, das Herz schlägt schnell (2)

Schmerz, riesig, fast nicht auszuhalten, als ob ein festes Band um den Brustkorb geschlungen ist, als ob er nie aufhören wird. Auslöser: hatte am Morgen wegen dem Gehalt verhandelt, war erst zufrieden, dann hatte ich doch den Eindruck, dass es zu wenig ist. Etwas falsch zu machen hat schier unaushaltbare Konsequenzen. Es ist so heftig, kommt es aus einem anderen Leben? Ich will nicht mehr. Ich will auch mal wieder in Ruhe leben. Es reicht mir.. Traurigkeit. Und doch haben meine liebe Mitbewohnerfreundin und ich heute abend rumgealbert, gelacht....aber immer belastet von Schmerz. (6)

Öfteres Aufwachen mit Herzklopfen nach Träumen (7)

2 Wochen nach Einnahme: Nächtliches Erwachen gegen 01:45 h mit heftigen Schmerzen im mittleren Brustraum, die sich weiterhin steigern. Der Schmerzcharakter ist schneidend und ich empfinde ihn als vernichtend. "So muss sich ein Herzinfarkt anfühlen". Ausstrahlung in den rechten Ober- und Unterkiefer. Obwohl ich allein bin, es fast nicht auszuhalten ist und ich kaum Luft bekomme, habe ich keine Panik, sondern überdenke nüchtern meine Lage. Die Schmerzattacke hält gut 10 Min. an, dann flaut sie ab. Ich schlafe schließlich wieder ein und bleibe von weiteren Attacken verschont.

Am Morgen, nach dem Aufwachen, fühle ich zunächst eine Art seelische Befreiung und bald darauf ein Zerschlagenheitsgefühl im ganzen Körper und Druck im Oberbauch. Letztere Symptome halten den Tag über an. (8)

Starke Herzschmerzen. Stechend, brennend. Gefühl generell zu brennen. Vor allem nachts. (10)

Ich spüre ab und zu meinen Herzschlag stärker. Ich spüre meinen Herzschlag bei Belastung und Stress unangenehm und mache mir etwas Sorgen. (12)

Herz schlägt bis zum Hals (13)

Klemmen, Beengung in der Herzgegend, kam am nächsten Morgen nochmal wieder, verschwand am Abend. In den ersten 3 Nächten nach der Einnahme der Globuli bin ich jeweils mit einem engen, beklemmenden Gefühl in der Herzgegend aufgewacht. Dies hat mich jeweils kurz beängstigt und das wiederum hat mich erstaunt. (Ich erwache auch sonst manchmal Nachts mit unangenehmen Empfindungen in der Herzgegend: Klemmen, Stechen etc. und habe eigentlich keine Angst davor, weil ich 1. weiß, das mit meinem Herzen alles in Ordnung ist und weil ich 2. bereit bin zum sterben, auch wenn ich sehr gerne lebe und noch Vieles (Er)leben möchte. (14)

Herz - stark betont, sehr fleischlich wahrnehmbar, in gefühlt intensivem rot-braun, kein bisschen filigran oder wie ein Lichtraum, wie ich es sonst immer wahrnehme, sondern als menschlich-körperliches Zentrum (15)

Stechen, erhöhter Herzschlag. In den letzten Monaten da war es oft schwer in meinem Herzen. Ich fühlte mich innerlich belastet; und jene Last verhinderte, dass ich Freude empfand. Es gab Tage, da war jeder Moment eine Qual und ich fragte mich, wie ich nur die nächsten Stunden herumbringen kann bis es endlich wieder Abend sein würde. Dazwischen (vor allem wenn ich in der Natur war) gab es kurze Augenblicke des Glücks, in denen ich verzaubert von der Welt und mein Herz von Liebe erfüllt war. Doch ich war sehr schmerzempfindlich geworden und ich litt sowohl an meinem eigenen Kummer als auch an dem (möglichen) Leid der anderen. Wann immer ich den stechenden Schmerz in meinem Herzen fühlte, wollte ich aufgeben, einfach nicht mehr sein, wollte, dass es zu Ende geht. Und diese Schmerzempfindlichkeit führte dazu, dass ich mit dem Leben haderte. Egal welches Glück ich auf dieser Welt erfahren würde, war es doch des ganzen Schmerzes wegen nicht wert. Und so waren die Gedanken nach dem Sinn meines Lebens beinahe immerzu präsent in mir. Ich wusste wie ich das Leben, das mir (ungefragt) gegeben war, für mich sinnvoll gestalten kann. Ich sehe Sinn darin, Liebe in die Welt zu bringen, indem ich meinen Mitmenschen mit freundlichen, offenen, liebenden Herzen begegne und versuche in ihnen das göttliche Licht zu sehen. Doch in meinem Leben, dem Leben selbst fand ich keinen Sinn. Welchen Sinn hatte es, dass ich lebte? Ich bin unbedeutend. Und zudem glaube ich, dass mit dem Tod die Erlösung kommt und die Einheit mit allem Sein wahr werden würde, in der Frieden, Liebe und Freiheit ist? (18)

Da ist ein Stechen in meinem Herzen, das schnell und deutlich gegen meine Rippen hämmert. (20)

Vermehrtes Herzklopfen + Aufregung. Herz (schwer, unrhythmisch bis freudig schnell schlagend) (32)

Rücken

Schmerzen LWS-Bereich morgens b. Aufstehen (3)

Schmerzen im oberen und unteren Rücken (2)

Rückenschmerzen (6)

Erhöhte Wahrnehmung meiner Wirbelsäule im Lumbalbereich, L4/5/S1, auf der Höhe des alten Bandscheibenvorfalles. (7)

Stechen in der BWS und am Kreuzbein. (11)

Ein Tag nach Einnahme habe ich wieder Schmerzen an meiner „Traumastelle“ zwischen den Schulterblättern links von der WS (14)

Schmerz im unteren Rücken (18)

Zerschlagenheit oberer Rücken/ BWS
Ziehen in Steißbein + Po (32)

Magen

Etwas krampfzig (2)

Sehr hungrig, ein wenig zittrig (6)

Appetitlos (8)

Immer wieder flaves Gefühl im Magen (10)

Empfindliche Reaktionen auf essen (und nicht essen) in den ersten Tagen nach der Einnahme der Globuli: nach dem Essen rasch voller Magen oder ein Gefühl der Übersäuerung. Bei zu wenig essen oder längeren Esspausen Schwindel- & Schwächegefühl. Wahrscheinlich aufgrund von zu wenig Salz: tiefer Blutdruck. (14)

Leichte Übelkeit (18)

Viel Appetit und Durst auf Tee (23)

Sodbrennen (32)

Solarplexus: Druck (18)

Abdomen

Stärker gebläht (3)

Bauchschmerzen. Angst wird im Bauch empfunden (6)

Gleich nach der Einnahme vor Ort: Krämpfe im Abdomen links! (sonst treten Symptome bei mir fast ausschließlich rechts auf). Erhöhte Wahrnehmung meiner linken Bauchseite, und von innen bis zur Wirbelsäule im Lumbarebereich, L4/5/S1, auf der Höhe des alten Bandscheibenvorfalles. Langsames Lösen der Krämpfe und Verspannungen bis zum Ende des Abends. (7)

Starkes und schwächendes Wundheitsgefühl im gesamten Bauchraum. Anfallsartig heftiges und lautes Gluckern und Glucksen, das längere Zeit anhält. Meteorismus. Mäßiger Abgang geruchloser Winde. Aufstoßen von Luft, geschmacklos, nach jedem Schluck Tee und auch sonst. In den Tagen danach Linderung der Symptome, aber noch anhaltend, insbesondere die Luft im Bauchraum. Die abdominellen Symptome sind schlimmer nach dem Erwachen und Aufstehen und über den Tag zunehmend. (8)

Übelkeit im Bauch, flau, das Gefühl: etwas kotzt mich an! Normalerweise „gut unter Verschluss“. Heute sehr nah. Das Erkennen (des Ankotzens) bringt ganz viel Tränen zum Fließen. Die Wut überrascht mich. Berührt mich. Sie ist sonst nicht da, es ist sonst gedeckelt. Nun darf sie mit dabei sein! (9)

„Energie“ im Bauch. Bildlich vielleicht am ehesten mit einem Schwarm Stare zu vergleichen. Klar zu lokalisieren und zu verfolgen. (10)

Leichte Übelkeit (13)

Übelkeit (18)

Bauchweh vormittags. Bauchweh, hingelegt und eingeschlafen (was bei mir selten möglich ist am Nachmittag) (23)

Übelkeit + Erbrechen (32)

Darm / Stuhlgang

Neigung zur Verstopfung (2)

Dünnere, stark stinkender Stuhl (8)

Verlangsamte Verdauung, wenig Stuhlgang. Starke Obstipation (gelähmter Darm) (32)

Harnwege

vermehrter Toilettengang (32)

Genitalien

Juckreiz

Extremitäten

Hitze Unterarm (18)

ungekannte Empfindungsstörungen 3.u.4. Zehe links (3)

extreme Ruhelosigkeit in den Beinen, kann kaum still sitzen. Die Knie tun beidseits weh bei Belastung (2)

Knieschmerz rechts (3)

Einen Tag später fühle ich, meine rechte Leiste ist gelöst, habe dort seit einigen Wochen Schmerzen, die ich beim Yogaüben fühle und meine Bewegung einschränken.

Ebenso fühlt sich die rechte Kreuzbeinseite gelöster an, dort ist die Muskulatur seit vielen Jahren fester als links. Konnte Übungen fast schmerzfrei und unblockiert machen, die vorher schmerzhaft und teilweise nicht möglich waren. Fühlte, wie sich der rechte Oberschenkelknochen in den Hüftknochen einfügen konnte. (5)

Unruhige, schmerzende Waden

Waden schmerzen, Massage hilft, fühlt sich wie Unruhe an... (6)

Nächtlicher Wadenkrampf (7)

Schmerzen um das Iliosacralgelenk rechts

Nachts, morgens: Schmerzen im rechten Oberarm/ Schulter

nächtliche Schmerzen im rechten Knie (7)

Sporadisch und plötzlich auftretender intensiver brennender Schmerz in beiden Großzehen, unter den Nägeln, ohne Berührung und ohne Druck (8)

Starke Spannung in rechtem Fuß, schmerzend, kribbelnd (10)

Manchmal wache ich nachts auf mit Schmerzen und Taubheitsgefühl im ganzen Arm und Hand (meist rechte Seite), es fühlt sich an, als würde der Oberarm mit einer Klinge durchschnitten, danach verliert die Hand das Gefühl (14)

Starke Bewusstheit der Hände (18)

Schmerzen in den Händen und Füßen und im ISG (32)

Haut

Aufregungsschweiss an Händen und in Achseln (13)

Hände leicht schwitzig, Jucken an den Händen (18)

Meine Arme werden ganz heiß und die Hände leicht schwitzig. (20)

Unreine Haut. Pickel (32)

Schlaf

eher aufgeregt und flach, kurz und weniger tief, unruhig, starkes Schwitzen (2)

Schlaf eher schlechter, lange Wachzeiten in der Nacht, morgens nicht ausgeschlafen, immer mit längerer Wachphase nach 3-4 Stunden Schlaf (3)

Unruhiger Schlaf mit intensiver Traumaktivität (7)

Trotz reichlichem Schlaf und aktuell geringen Anforderungen fühle ich mich tagsüber oft müde und abgeschlagen. (8)

Ich schlafe etwas tiefer als sonst und habe ein größeres Schlafbedürfnis: etwa eine Stunde mehr. Wache erfrischter auf. (11)

Der Schlaf ist schlechter als sonst, ich bin irgendwie wacher in der Nacht, ohne mir Sorgen zu machen (12)

Sehr tiefer Schlaf, meist ohne Aufzuwachen in der Nacht, viele z.T. wirre Träume, an die ich mich kaum erinnern kann (was untypisch ist für mich). Tiefer, entspannter, sehr erholsamer Schlaf (14)

Sehr intensive Träume in den ersten 3 Tagen nach Einnahme (15)

Tief, verbunden mit intensiven Träumen, erholsam.

Leichter Schlaf, mehrmaliges Aufwachen, schlechte Träume.

Obwohl ich müde bin, kann ich nicht einschlafen. Ich liege meist ein, zwei, drei Stunden wach im Bett. In mir sind tausend Gedanken, die ich nicht abzuschütteln vermag. Ich drehe mich unruhig von einer zur anderen Seite. (18)

Aufwachen 5 Uhr, mit dem Satz: „der Schmerz wird durchsichtiger“. Konnte nicht mehr einschlafen.

Um 6 Uhr aufgewacht, hellwach.

Um 5 Uhr wach, ausgeschlafen, den ganzen Tag über im Flow (23)

Oberflächlicher Schlaf, mehrmaliges Aufwachen in der Nacht, wilde Träume. Schlechter Schlaf (32)

Frost / Temperatur / Fieber

Eher weniger frieren als in den letzten Jahren (3)

Viel Frösteln (2)

Nachts innerer Frost, der bis in die Knochen reichte. Gefühl, jegliche Wärme wäre aus mir entwichen. (10)

Mir ist eher noch kälter als sonst. Friere mehr. (11)

In der ersten Woche nach Einnahme der Globuli habe ich oft gefroren (tags und nachts) auch wenn ich gut angezogen war und/oder der Raum, in dem ich mich befand, nicht kalt war. (14)

Stärkeres Kälteempfinden als sonst, gefühlte „Dünnhäutigkeit“. Starkes inneres Kälteempfinden - seelische Winterzone (15)

erhöhtes Kälteempfinden (32)

Sexualität

Klares Fühlen von Lust oder Unlust. Tiefe Entspannung in der Begegnung, keine alten Angstgefühle mehr (20)

Verminderte Lust auf Sexualität. Verstärkte Lust auf Sexualität (32)

2.3

Modalitäten (Umstände, die das Befinden deutlich bessern oder verschlechtern)

Verschlimmerung durch

Liegen auf der linken Seite (3)

Kälte und Dunkelheit (2)

Im Kopf sein. Durch Disharmonie, Streit, Einsamkeit (10)

Streß, zu viele/enge Zeitstrukturen, zu viele Projekte/Arbeiten (14)

Wenig Schlaf, große existentielle Herausforderungen -> Wohnungssuche, berufliche Neuorientierung (15)

Termine, „unterwegs sein“ (18)

Alleinsein (32)

Verbesserung durch

Bewegung und frische Luft (2)

brauche frische Luft , spazieren gehen, Natur (4)

Strammes Laufen im Wald, Treffen/Austausch mit Freundin (7)

durch Wärme bei gleichzeitig frischer Luft, warme Getränke, Sonne, Wärme, gute Gespräche, freundliche Begegnungen (2)

Ruhe, genügend Nachtschlaf (3)

Ruhe und Liegen (8)

Durch Schlafen (11)

Die Bauchsymptome sind morgens beim Aufwachen auf wundersame Weise wie weggeblasen. Ca. 30 Min nach dem Aufstehen sind alle zurück. (8)

Im Körper sein (10)

Die innere Unruhe ebbt durch den Geruch von Paolo Santo leicht ab. Außerdem entsteht dadurch für einen kurzen Augenblick ein stilles Glücksgefühl in mir. Besser wird es auch durch die frische, kühle Luft der Nacht, wenn es auch äußerlich ruhiger wird.

Besserung in der Dunkelheit und in der Nacht (18)

Ruhe, Zeit zum Innehalten, Meditation, in der Natur sein (14)

Körperkontakt (32)

2.4

Allgemeinsymptome

Körperlich erschöpft, gönne mir viel Ruhe (6)

Schwach, erschöpft, ausgelaugt, deprimiert, alles fällt schwer (12)

Ich bin ausgelaugt; die viele Arbeit in der Praxis erlebe ich sehr belastend (12)

Ich fühle mich etwas kraftvoller und wacher

ich fühle mich kraftvoller und wacher, gelassener, spiritueller, mehr nach innen gerichtet Ich meditiere mehr

Ich räuchere meine Wohnung mit Weihrauch und weißem Salbei

Ich räume mein Arbeitszimmer und meine Ordner auf, was ich zwar schon wochenlang vorhatte, aber immer vor mir her geschoben hatte (12)

Mittags plötzlicher Energieabfall, wie Stecker gezogen, habe es kaum noch mit dem Fahrrad nach Hause geschafft (23)

2.5

Berichte von Träumen

Traum in der ersten Nacht: Bild einer hochrankenden Pflanze, deren Energie mir weich, sanft und freundschaftlich, unterstützend begegnet; ich spüre keinerlei Bedrohung und fühle mich mit der Pflanze sehr verbunden - darüber freue ich mich sehr.

Ich war auf einem großen Wagen (wie ein Karnevalswagen) mit vielen Leuten darauf, der durch die Strassen zog. Mit dabei war ein großgewachsener, gut aussehender Mann mit offenem Gesicht, der offensichtlich ein Heiler war und sich einem nach dem anderen von uns widmete.. und während ich in Vorfreude darauf wartete, dass auch ich jetzt gleich dran kommen würde, wurde seine Energie abgelenkt und abgezogen zu einem Menschen, der auf dem Rasen in einem kleinen Park entlang der Strasse lag und offensichtlich Hilfe brauchte...

Ich blieb zurück mit dem Gefühl großer Enttäuschung, dass immer wenn etwas sehr Schönes ganz nahe ist, etwas dazwischen kommt und ich „leer ausgehe“.

Selbst als der Heiler später zu mir kam, um sich ganz mir zu widmen, blieb doch ein Gefühl von Misstrauen oder Zweifel in mir und die gute Energie war weg... (7)

Traumfetzen:

Thema/Gefühle: Wut, Empörung, überschießende Reaktionen, Ungerechtigkeit Luft machen, Aufschrei gegen Ungerechtigkeit, Ich gegen den Rest der Welt, hitzig, geladen...

Traumfetzen:

Mein Freund hat die Gelegenheit, aus dem Haus und der Abhängigkeit von seinem Vater auszuziehen, tut es aber nicht. Daraufhin verlange ich den Schlüssel, um „es“ selbst in die Hand zu nehmen, und deponiere Sprengstoff im Büro seines Vaters. (Es ist der alte zweistöckige Schopf meiner Großeltern, der mir immer etwas unheimlich war). Kurz darauf explodiert ein anderer Teil des Schopfes, und kurz danach auch das Büro, wo ich den Sprengstoff deponiert hatte.

Irgendwie scheint keiner nachforschen zu wollen warum, und ich bleibe unbehelligt. Im Traum betitle ich das Ganze als „Sprengstoffanschlag auf die Unwahrheit“ (7)

Traum:

Ich bin auf einem privaten Fest, mit meinem jungen, gutaussehenden neuen Hausarzt. Er hat sich in eine ruhige Ecke zurückgezogen und kümmert sich um meine Schwester, die auch Patientin von ihm ist. Ich sitze dabei und schaue zu und bin erstaunt, wie offen sie ist.. Dann sind die beiden fertig, und er fragt mich ob ich auch etwas bräuchte - es fällt mir schwer, etwas anzunehmen, überhaupt zuzugeben, dass ich gerne Zuwendung hätte.. aber ich setze mich doch vor ihn hin und er massiert mir die Schultern, und ich erzähle ihm von meiner Not, dass ich gar nichts für mich auf die Reihe kriege, dass ich hundert Ideen und Impulse habe, aber gar nichts verwirklichen oder umsetzen kann und so in der Depression festsitze.. Daraufhin steht er auf mit mir, hakt sich bei mir ein und legt seinen Arm um meine Schultern und wir ziehen die Schuhe aus und gehen nach draußen, in Socken über das feuchte Gras des Rasens runter zum Fluss. Dort bedeutet er mir, mich hinzulegen, und er legt seine Hände auf meinen Bauch, ganz beruhigend, und ich bin so erschüttert und erfüllt, dass ich so dringend einfach diese Zuneigung brauche; ich weiß, es geht nicht um ihn, aber ich möchte doch so dringend das wieder erleben, diese Nähe, diese Verbundenheit, dieses liebevolle, miteinander umgehen.. es fehlt mir so! Dann wache ich auf... (7)

Traumfetzen:

...sexuelle Energie kommt hoch, ich befriedige mich.

Traumfetzen:

Grundgefühl Scham. Ich versuche aus einer Situation rauszukommen mit dem geringstmöglichen Aufwand bzw mich zu zeigen, und dahinter steckt einfach Scham.

Traum: Die Frau mit der Spritze

Ich war zu Besuch bei meinen Eltern auf dem Land. Sie lebten in einem schönen, hellen Bungalow mit viel Land drum herum und einer Gartenmauer ums Grundstück. Meine Mutter war trotz ihrer Demenz eine stattliche, hochgewachsene Frau und auch mein Vater erschien gutaussehend und noch recht jung.

Während meines Besuchs fuhr ein fremdes Auto vor und ich ging hinaus, um zu sehen, was die Leute darin wollten. Sie waren gekommen, um uns „zu impfen“, und überall im Auto lagen Kanülen und Spritzen

herum. Ich war sehr aufgebracht und sagte: Hier wird niemand geimpft und sie sollten sich zum Teufel scheren.

Später bin ich dann mit meinem Auto weggefahren und war in einer Art Hohlweg gelandet, rechts und links kein Wegkommen, auch nach vorne war der Weg versperrt, als ich ein Auto hinter mir sehe, und die Frau von vorher aussteigt, und obwohl ich mir der lebensbedrohlichen Gefahr bewußt bin, steige ich aus und gehe auf sie zu. Sie ist eine großgewachsene, dunkle Gestalt mit einem seltsam langen Gewand, eiskalt, ohne jegliche menschliche Regungen im Gesicht. ... als ich vor ihr stehe, zückt sie eine überdimensional große Spritze und stößt sie mir in den Rücken, genau da, wo der Bandscheibenvorfall war/ist.

Ich bin dabei aber nicht mehr aufrecht stehend, sondern schwebe in der Horizontalen vor ihr in der Luft, die Spritze kommt also von unten... Dann "wache ich auf", ich glaube mich immer noch im Traum, und verharre mit meiner Aufmerksamkeit an der Stelle in meinem Rücken, wo sie die Injektion setzte, und ich warte auf ein Einsetzen der Wirkung des tödlichen Giftes... und es passiert nichts! Ich merke, dass ich mit meinem blossen Willen das Gift neutralisieren kann! (7)

Ausserdem:

Bei einem Gespräch über meine finanziellen Ängste hat mir eine Freundin geraten, mich mit meiner Beziehung zu meinem Vater auseinanderzusetzen. Ich habe dann zwei Mediationen zum „Vater meiner Kindheit“ von Robert Betz gemacht. In der Meditation hatte ich das Gefühl, als Kind meinen Vater beschützen zu müssen, weil ich seine Not gespürt hatte und dachte, die stärkere zu sein. Damit hatte ich eine enorme Last übernommen, die mir eine Schwere auflud, die ich mein ganzes Leben gefühlt und getragen habe. Danach hatte ich folgende Träume:

Traum: Aus der Schule aus-checken

Abschlußtag im Internat. Mein Lieblings-Deutschlehrer checkt unsere Taschen aus wie bei der Bücherabgabe, bevor wir in die Ferien gehen. Während er meine Tasche anschaut und auscheckt, verwandelt er sich in einen jungen, hochgewachsenen, durchtrainierten Schwarzen, sehr wohlwollend, und für einen Moment denke ich „muss ich jetzt Angst haben?“- hab ich aber nicht, und als er mir von hinten wohlwollend die Hände auf die Schultern legt, spüre ich eine Atmosphäre solch liebevoller Unterstützung, die mir eine wunderbare Leichtigkeit gab. *

*Nach dieser Nacht hatte ich zum ersten Mal seit Monaten keine Schulterschmerzen (re) und eine Leichtigkeit, die ich auch schon lange nicht mehr gespürt hatte. Leider hielt das aber nur 3 Tage an.

Und am 14.1.2019 Traum: Rückendeckung

Ich bin auf der Ranch meiner Freunde, wo ein Lehrgang mit unserem Trainer stattgefunden hatte. Ich stehe am Zaun der Reitbahn, als ich spüre, wie M. (der Trainer) von hinten an mich herantritt und sich eher frech

gegen mich drückt. Für einen kurzen Moment denke ich, ob ich beunruhigt sein muss, lasse dann aber los und entspanne mich zunehmend in diese „Rückendeckung“. Ein Gefühl totalen Wohlbefindens und Geborgenheit durchströmt mich.

Mir kam mir irgendwann auch der Gedanken, Mir selbst „Die Heilerlaubnis zu geben“, bzw. dazu stehen, dass ich Heilerin bin.

Das EMDR interessiert und begeistert mich, und ich fasse wieder Mut, mit meiner Ausbildung etwas anzufangen und in die Welt hinauszugehen.

Wunderschönes Erleben im Traum: Mir wird bewusst und ich erlebe, wie ich so tief entspannen kann, dass ich dadurch in eine andere Realität, eine Realität des Glücks, des inneren Friedens, rutschen kann. Die Gewissheit „alles ist gut“. Und ich komme dahin durch tiefes Entspannen. Dann ein kurzes Zögerns, Angst? vor dieser Größe, und der Moment ist vorbei. Trotzdem wunderschön und erfüllend!

Traum: es braucht morgens sehr lange, bis ich zu mir komme und aufstehen kann. Die Zeit zwischen Aufwachen und wirklich wach sein erscheint mir *s e h r* lang. Ich „sortiere“ mich nach anhaltender Traumaktivität und den damit verbundenen Gefühlen.

Traum: Besuch mit meinem Ex-Mann an unserem früheren Wohnort; sehr liebevolle Atmosphäre zwischen uns beiden, ohne dass ich irgendetwas von ihm will/brauche. Im Aufwachen spüre ich einfach eine große Liebe für ihn ohne unsere Trennung in Frage stellen zu müssen. Ich kann mich einfach darüber freuen.
- Das ist enorme Heilung für mich!

Wieder ein Traum: „Das schwarze Pferd“: Ich bin bei einem schwarzen Pferd; ich fasse es an; es ist sehr agitiert, beisst und schlägt um sich, will nicht angefasst werden. ... ich bleibe einfach dran, bis es ruhig geworden ist, bis all das Äußere einfach abfällt, in dem festen Wissen, dass unten drunter es einfach berührt werden will, und dass da im Innern eine riesige Kraft wohnt, die ganz ist, die heil ist, und all das Äußere, - jetzt wird der Traum und die Erkenntnis genereller – ob Depression oder Unruhe, einfach nur oben drauf liegt. Ich weiß auch, dass ich mit dieser Kraft in Verbindung gehen kann, mental oder durch Berührung und so Zugang schaffen kann für mich und für Andere. Es fühlt sich so einfach an! Ich hab auch ein konkretes Bild in mir von dieser Kraft: es ist wie eine große, schwarze, glänzend polierte Marmorkugel, mit der ich mich immer wieder ganz einfach mit dieser Kraft, mit dem Gefühl von Ruhe und Gelassenheit, verbinden kann. Damit war ich gestern und heute ganz erfüllt unterwegs in meinem Alltag. (7)

Ich bin wieder berufstätig. Durch mein Engagement gelingt es mir, meinen Chef davon zu überzeugen, mir ein Projekt zu übertragen, welches mir eine große Herzensangelegenheit ist. Ich bin über alle Maßen glücklich und beseelt. Auch Tage danach bleibt diese tiefe Freude lebendig.
Ein paar Wochen zuvor träumte ich, ich sei im Pyjama zur Arbeit erschienen. (8)

Traum auf den 8.12.2018: Riesige Angst um meinen Sohn. Um sein körperliches/ seelisches Unversehrtsein. Traum vom Krieg/ Gewalt. Sehr bedrohlich. Angst, dass eine Bombe bei uns einschlägt. Ich Sorge mich um ihn/uns, umgebe mich mit den richtigen Leuten, trenne mich von dem, was unstimmig ist und bedrohlich. Das ist gut. Suche Schutz. Wache sehr beunruhigt und verstört, erschöpft auf. (9)

Ausgeprägte Träume. Direkt nach Einnahme des Mittels zwei Nächte von Gift geträumt. Erste Nacht: Giftschlange mit überdimensional großen Zähnen. Zweite Nacht: In die Kanüle eines Junkies getreten. Diese steckte mir im Fuß. Im Traum wusste ich, dass der Konsument an HIV und Hepatitis C erkrankt war. (10)

In der Nacht nach Einnahme des Drachenbluts sehe ich mich auf der Autobahn und wache kurz vor einem heftigen Aufprall mit einem schwarzen Auto, welches sich total unvorhersehbar querstellt auf. Ich weiß im Traum genau, an welcher Stelle der Autobahn Strecke Basel-Freiburg der Unfall ist und dass sich dieser am Samstag ereignet (im Traum). An diesem Tag muss ich zu einem Elterngespräch nach Basel fahren, ich werde sehr vorsichtig fahren. (14)

Halb schlafend, halb wachend – mit der dumpfen Erinnerung, dass ich in einem Alptraum gefangen bin – träume ich. Und ich schreibe jenen Traum hier auf, weil ich in der Regel nur sehr selten Alpträume in solcher Deutlichkeit und Grausamkeit habe.

Es ist Nacht und ich bin allein. Ich stehe in einem quadratischen Raum, eine Art Garage. Ich wirke sehr gehetzt, meine Gedanken sind fahrig und mein Blick huscht von Furcht getrieben schnell zu allen Seiten und will die Bedrohung ausmachen. Kein Mensch zu sehen, doch das beruhigt mich nicht. Plötzlich ertönt ein von Maschinen surrendes Geräusch und ich schrecke zusammen. An jeder Wand befinden sich lange Stäbe, an denen sich, ganz ohne Lücke, messerscharfe Klingen schnell drehen (wie Bürstenrollen in einer Autowaschanlage, nur dass es keine Borsten sind, sondern metallene Scheiben, deren Kanten so scharf wie die eines Messers sind). Und sie alle bewegen sich bedrohlich auf mich zu. Langsam, so dass ich mir meines unausweichlichen, schmerzhaften Todes bewusst werde. Denn obwohl ich nach einem Ausweg suche, erkenne ich schon bald, dass es ihn nicht gibt. Ich werde sterben, elend an Seele und Leib verstümmelt, zugrunde gehen...

Und die Szenerie löst sich auf. Ich stehe an einer verlassenen Straße, eine Straßenlaterne wirft ihr gelblich schummriges Licht auf den Gehsteig. In meinem Rücken jener Raum, wo die Folterwerkzeuge noch immer ruhen. Das Gefühl einer stillen Bedrohung – so wie die Ruhe vor dem Sturm – prägt die Atmosphäre. Und ich erhebe mich, steige in die Luft. Ich kann fliegen. Ich weiß nicht, wohin ich fliege, doch ich scheine ein Ziel zu haben. Unter mir, in der Stille der Nacht, bewegen sich Menschen. Das ängstigt mich, denn ich erkenne in ihnen eine Gefahr, sehr viel größer, als sie je von der Natur ausgehen könnte. Die Gefahr und die Angst, die ich spüre sind unendlich, denn die Herzen der Menschen, die ich sehe, sind von Grausamkeit erfüllt...

Mit dem Erkennen des Leides, das Menschen einander antun, löst sich die Szenerie erneut auf. Ich bin wieder in jenem Raum, der mich so sehr an eine Garage erinnert. Die Folterwerkzeuge sind noch immer da, doch haben sie aufgehört sich zu bewegen. Mein Tod soll auf eine andere Weise kommen: Denn der Raum wird mit Wasser geflutet, so dass ich beinahe sofort ganz davon umspült werde. Während das grünlich, braune Wasser rasch ansteigt, kämpfe ich darum, aus dem immer kleiner werdenden Spalt zwischen Decke und Wasser meine Lungen mit Sauerstoff zu füllen, bevor ich ertrinke. Einmal tauche ich ab, aber kann mich wieder an die Oberfläche retten, wo der unerbittliche Kampf ums Überleben weitergeht. Um mich herum, in der Tiefe des Wassers, schwimmen Bestien, die ich nicht sehen kann, aber von deren Existenz ich weiß. Und ich weiß auch, dass ich sterben werde, auf die eine oder andere Weise. Da strömt das Meer plötzlich aus dem Raum und ich mit ihm. Hinein in die Dunkelheit, ganz alleine mit der Angst...

Ich wache auf. Ich habe erst zwei Stunden geschlafen. Die Bilder des Traumes sind klar und deutlich in mir präsent und auch die Angst ist da. Ganz subtil, mit einer gewissen Haltung der Arroganz, hat sie sich in mir festgesetzt, so dass ich rein äußerlich die Fassung bewahre. „Es war alles nur ein Traum“, sag ich mir. Doch am liebsten würde ich schreiend davon laufen zu einem Menschen, den ich liebe und gehalten werden, denn in mir ist Furcht. Und für einen Moment verliere ich den Glauben in die Menschlichkeit, sehe die Grausamkeit und Brutalität, mit der Menschen Menschen quälen und foltern und frage mich nicht, wo ist Gott in all dem Leid, sondern wo ist der Mensch? Und plötzlich muss ich an Dietrich Bonhoeffer denken und mir wird die Größe seines Glaubens bewusst, der in all dem entsetzlichen Leid, das ihm widerfahren ist, sich Glaube, Liebe und Hoffnung bewahren konnte... (18)

Traum (12.02.19) von Scheiße: sie war im Klo und Waschbecken und kam auch aus diesem heraus. Ich habe versucht diese runter zu spülen – vergeblich. Auch beim Waschbecken keine Chance. Alles kam hoch. (22)

Traum in der Nacht zuvor:

(zählt m.E. dazu, da ich am Abend über die zu erwartende Arznei nachgedacht hatte und außerdem weder in den Wochen davor noch danach nochmal in solcher Intensität geträumt habe)

Ich bin mit einer Reisegruppe unterwegs und besuche den Vatikan (?). Wir gehen in eine große Kirche, die eher aussieht wie ein Theatersaal, mit Rängen und Logen. Auf der rechten Seite befindet sich ein etwas abgetrennter Raum, wie eine Seitenkapelle, der ganz in Rot gehalten ist, in dunkelrotem Samt und mit vielen glänzenden Edelsteinen reich geschmückt. Dieser Raum ist so wunderschön anzusehen dass mir die Tränen kommen. Eigentlich möchte ich weinen, traue mich das aber nicht vor den anderen. Ich sehe aber dass unsere (eher gestrenge) Reiseleiterin neben mir auch Tränen in den Augen hat. Ich weiß intuitiv dass es sich bei dem Raum um meine innere Herzenskammer handelt.

Daher gehe ich eine Etage tiefer, um mehr Ruhe zu haben, dort ist es wenig gemütlich, ein Gang in hellgrauem Beton. Ich möchte noch in die oberen Ränge gehen, wo ich einige Mitreisende erblicke, wache aber vorher auf.

Traum: Ich habe mein (rotes) Auto auf einem Parkplatz abgestellt. Als ich abends im Dunkeln zurückkomme, schleicht ein dunkelhäutiger Mann übers Gelände. In der Mitte des Parkplatzes steht ein Wärterhäuschen, dort gehe ich hin und schließe es mit meinem Autoschlüssel auf und dann wieder zu (?), in der Zeit entfernt sich der Fremde. Als ich dann zum Auto gehe, kommt er raschen Schrittes näher. Ich bekomme Angst, eile zum Auto und steige schnell ein. Jetzt ist er in Reichweite, aber ich fühle mich sicherer. Allerdings komme ich nicht auf die Idee, von innen zu verriegeln. Bevor ich losfahren kann (oder er die Tür aufreißt?) wache ich auf.

Traum: Ich weiß, dass ich eine lange Autofahrt nach Hause vor mir habe, eine ganze Tagesreise. Ich muss alleine fahren und fürchte mich etwas davor. Aber ich weiß, dass ich durch schöne grüne Landschaften fahren werde und nehme mir vor, Pausen zu machen. (23)

2.6

Heilungserfahrungen bei den Prüfern

Es ist jetzt manchmal, als ob eine große Schuld/Last weg wäre. Ich bin eher heller und konzentrierter. Ich kann mehr auf mich hören und das auch besser einhalten, was ich möchte. Ich kann pünktlicher sein, kann Vieles klarer erkennen, was mich selbst betrifft.

Ich erkenne viele Verhaltensweisen und Entscheidungen aus früheren Jahren viel klarer. So, wie ich war, wie ich dachte, sein zu müssen, hatte manche Beziehung keine Chance.

Das Gemeinsame an vielem, was problematisch war, ist: ich war nicht ich selbst sondern habe versucht, die zu sein, die (nach meiner Vermutung und Spekulation) erwartet wurde.... (3)

Ich singe viel Mantras, aktuell Om Tare tu Tare und das Mantra des Mitgefühls und Om tryambakham, das Heilungsmantra.

Ich konnte erleben, dass Gott sei Dank in dieser Düsternis Menschen da sind, die mich auffangen, mich stützen, mich halten. Und mir helfen. Gut war auch: Immer wieder in die Natur zu gehen, was mit meine größte Ressource ist. (4)

Am Abend der Einnahme: Der riesige, schier nicht aushaltbare innere Druck/Schmerz hat sich nach Weinen gewandelt in ein aushaltbares Sein mit dem Schmerz und schliesslich in Vertrauen in den Fluss des Lebens: Es wird sich fügen in welchem Bereich/ wie ich beruflich wirken kann (hatte gerade vor der Einnahme ein Vorstellungsgespräch).

Sehr hilfreich in diesem war, was S. sagte: Er sprach von innerer Hölle. Das ermöglichte mir zu erkennen, dass das, was ich gerade erlebe, wie eine innere Hölle ist. Dann konnte ich Weinen. Und später am Abend erzählte S. von seiner Erleichterung, die er spüren kann ohne das Mittel eingenommen zu haben. Diesmal hatte das Wort Erleichterung tiefe Resonanz in mir: Es ermöglichte mir zu erkennen: Erleichterung ist möglich!!! Und tatsächlich wandelte sich das schier Unaushaltbare, wie oben beschrieben, in ein Sein mit dem Schmerz und in Vertrauen in den Fluss des Lebens. (6)

Ich hatte friedvolle Traumbesuche von meinem Pferd, von meinem Hund und von meinem Ex-Mann. Danach konnte ich zum ersten Mal in 6 Jahren freundschaftlichen Kontakt zu meinem Ex-Mann aufnehmen. (7)

Schlaf gut, lang, tief, ohne aufzuwachen, besser als zuvor.

Chronischer (jahrelanger) zäher und sehr lästiger Schleimpfropf in der Kehle ist deutlich kleiner geworden, fast nicht mehr da.

Ich habe nicht das Empfinden, dass es sich bei meinen Bauch-Symptomen um einen Magen-Darm Infekt handelt. Ich empfinde diesen „Aufruhr in der Mitte“ eher als Reinigungs- und Heilungsprozess. Mit Nachlassen der abdominellen Symptomatik hat sich der Geistes- und Gemütszustand zunehmend verbessert (von anfangs 9 auf jetzt 7). Ich habe wieder mehr Antrieb, mehr Zuversicht, mir gelingt mehr Annahme des Schicksals. Gestern eine kleine überaus freudige Vision, dass ich ganz gesund werden kann (nach vielen Jahren mit schweren Depressionen).

In meiner Entwurzelung, die mich sonst an den Rand der Verzweiflung bringt, fühle ich mich ein Stück weit getragen. Mir wird Kraft zuteil, die Situation besser auszuhalten und ich erfahre auf sehr subtile Art den Segen von mehr Geduld und Zuversicht.

Es kommt mir so vor, als seien körperliche Ausleitungsprozesse (Sekretion über Augen, Nase, Darm) im Gange.

Die Schmerzen, die ich körperlich fühle, empfinde ich oft als Wundheitsgefühl, was meiner wunden Seele entspricht.

Auf der seelischen Ebene bleibt der Weg steinig, aber es gibt lichte Momente im Dunkel. (8)

Ein Spüren des physischen Körpers ist möglich. Dadurch erfahre ich eigene Grenzen und Bedürfnisse. Die Einnahme des Mittels hat zu einem Gefühl der Stärke geführt und auch, wenn es mit größten (seelischen) Schmerzen verbunden war, zu einer merkwürdigen Heiterkeit.

Es sind zweierlei Kräfte aufgetaucht. Eine weibliche, die mich im Körper verweilen lässt und mich vor meinen Wertungen und Urteilen bewahrt und mich dadurch mit mir in Kontakt bringt, und eine männliche, die meine Wunden sieht und deren Schwere anerkennt. Diese sagt: Darum müssen wir uns kümmern! Und sie tut dies dann auch.

Beide zusammen geben mir das Gefühl: Ich darf mich hingeben und es kümmert sich jemand, aus aufrichtigem Interesse, aus Liebe.

Im Abdomen: Innere Blockaden und Widerstände haben sich gezeigt

Im Herzen: Herzöffnung, kurz, in größter Not. Aber Fühlen war möglich.

Rücken/Gesäß: Erdkontakt in der Meditation völlig verändert. Auf einmal viel satter, präsenter. (10)

Gefühl der Unmittelbarkeit des Erlebens, Gefühl der Direktheit in der Wahrnehmung (nicht so viel Mentales zwischengeschaltet, unglaubliches Hochgefühl und Euphorie, zusammen mit sehr viel Energie (körperliche Kraft und innere Stärke, Zuversicht und Vertrauen. (13)

Sexualität: Wenn ich Lust empfinde scheint sie aus einer ungeahnten Tiefe zu kommen, als wäre da eine Verbundenheit mit der Urquelle des Lebens. Und in der sexuellen Vereinigung mit meinem Mann fühlt es sich an, als würden sich die weibliche und die männliche Urkraft begegnen und vereinen. (14)

Direkt nach Einnahme der Medizin: wohlige Wärme, innerer Frieden, Stille, Gefühl der Geborgenheit Es gelang mir in der Folgezeit, in schwierigen Momenten präsent zu bleiben, nicht auszuweichen, mich den Themen zu stellen, verbunden zu bleiben und ganz achtsam und bewusst mit dem umzugehen, was da war. Klarheit. Das gab mir Kraft zur Transformation von Gedanken und Verhaltensmustern. Auch konnte ich den Schwierigkeiten auf einer höheren Ebene, in einer anderen Energie begegnen und damit Transformationsprozesse einleiten. Auch erlebte ich die Fähigkeit im Jetzt zu bleiben und dankbar zu sein für das, was ist.

Am Tag nach der Einnahme der Medizin hatte ich eine Auseinandersetzung mit meiner Kollegin. In den 4 Wochen unserer projektgebundenen Zusammenarbeit habe ich oft des Friedens willen Aussagen und Verhaltensweisen von ihr akzeptiert und versucht zu transformieren, welche mir nicht entsprechen. Nach der Einnahme des Mittels kam es zu einer Diskussion über unsere Choreografie und ich habe (für mich ganz überraschend) klar meine Meinung dargelegt und meine persönlichen Grenzen ganz deutlich aufgezeigt. Dies war heftiger, als ich sonst auftrete, aber nicht unfreundlich oder verletzend. Danach habe ich den Raum verlassen, um mich wieder zu sammeln und durch zu atmen. In dem Moment wurde mir bewusst, dass dieser Mut und die Kraft zu dieser Reaktion in Zusammenhang steht mit dem Geist der Medizin, die ich am Vorabend eingenommen habe. Der Medizingeist war in dem Moment ganz präsent, ich konnte ihn vom Sakralgelenk bis zu der Schädeldecke spüren, er hat meinen ganzen Rumpf ausgefüllt. Er hat mir den Mut gegeben für das einzustehen, was aus meinem Herzen fließt. Zugleich gab er mir auch das Bewusstsein die Situation danach zu klären und zu transformieren anstatt auszuweichen oder in eine unkonstruktive Konfrontation zu gehen.

In kleinerem Ausmaß habe ich ähnliche Situationen seit der Einnahme des Mittels mehrmals erlebt: den Mut/die Kraft für meine Herzensanliegen einzustehen und in diesen Momenten bewusst eine transformative Kraft zu aktivieren. (14)

Direkt nach der Einnahme: Empfinden von Licht im Herzen, in meinem ganzen Körper, meinem ganzen Sein, das sich wie seidiges Wasser anfühlt.

Fließendes weißes Licht, das alles verbindet, und in sich vollkommen, gewiss, still und beseeligend ist!
Starke Zentrierung im Herzen. Der Morgen danach: starkes Empfinden von Liebe und Mitgefühl mir selbst und meinem Leben gegenüber. Über drei Wochen nach der Einnahme ist die starke Zentrierung im Herzen gleichbleibend präsent. Starker Zugang zu karmischen „Bodenthemen“ mit Erinnerung intensiv schmerzhafter Erlebnisse, die Qualität dieses Zugangs bleibt erhalten

Intensives Nachempfinden der schmerzbehafteten Schwesternbeziehung in einer nie dagewesenen Klarheit und inneren So-ist-es Perspektive, schonungslos, unter sehr viel Tränen aber auch der Kraft zum Hinsehen. Steigerung von sehr alter Verzweiflung, innerem Chaos und Schwere bis 10 Tage nach Einnahme– hier Erreichen eines inneren Bodens mit jähem Umschwung zu Tat und Aktivität. Alle Themen, die ich erlebe, sind jetzt basisorientiert: mein Erdchakra und die Themen von in-dieser-Existenz-hier-sein-als-die-ICH-Bin werden machtvoll angesprochen und vergrößert und in diesem Zuge die aller ersten Lebensjahre unentrinnbar beleuchtet: klare Erkenntnisse über die Schwere von Migration, Heimatverlust, die energetischen Implikationen davon sind spürbar da und wachsen von Tag zu Tag in die Tiefe und in weitere Aspekte hinein, die sinngebend damit verknüpft sind: die frühkindliche Erlebnisperspektive wird großwandig nacherlebt: Depression, Dunkelheit und Unsicherheit im Leben, Chaos, Suche und Unruhe, Verzweiflung und Not, Suche nach Schutz und Sicherheit, der sehnliche Wunsch nach Ankommen und Geborgenheit.

Alle psychodynamischen Konstellationen und die daraus resultierend gereiften Muster in der eigenen Persona von Hingabe an das Göttliche- Empfinden von großem Reichtum, Gnade und Segen in der Dichotomie von Nichtverwurzeltheit in der Welt, Unleben, Leere und Armut im Materiellen werden als krasser Gegensatz erlebbar.

Alle Konfliktpaare von Irdisch und Spirituell sind auf das fühlbare Tablett gehoben: Pflicht – und Hingabe, Beschränkung-und Grenzenlosigkeit, Selbsteinengung- und Sprengungsbemühung, vermeintliche Ist-Realität und Schöpferischer Selbst-Entwurf werden als Anteile, die neutral sind, aber in nicht bewerteter Dualität maximal erlebbar. Fast wie in der symbolischen Qualität von „tragischem“ Mensch-sein als Göttliches-Wesen-in-Form-Inszenierung, die als solche bewusst wird.

Begegnungen im Außen und die Gesamtsituation im Äußeren spiegeln diese Themen farbenstark und intensiv.

Dennoch ist das innere Getragensein, Geführt- und Geliebtsein immer präsent.

Zwei Wochen nach Einnahme:

Tiefe innere Stille und Ruhe, die sich wie ein Berg von unten erhebt und trägt, ist DA

Alles in diesem höchst intensiven Heilungsprozess ging über das emotionale Herz und die Bereitschaft tiefer denn je alten verdrängten SeelenSchmerz nochmals zu durchfühlen und gehen zu lassen, gekoppelt mit dem Basiszentrum und daraus HerzensKRAFT für das Leben „von ganz unten her“ zu schöpfen.

Es fühlt sich an als würde es um die „Urwürde“ gehen und mein eigenstes Sosein vor allen Vereinbarungen, Verbiegungen, Verdunkelungen in Reinform in meiner Urmatrix.

Wenn ich jetzt meditiere oder meine Heilarbeit ausführe, erlebe ich meine Chakren und die Energiefrequenz, „auf der ich schwingen“, als kristallin.

Die tiefe tiefe Verbundenheit und die Freundschaft zu dem Pflanzenwesen, meinem inneren Begleiter und Induktor' ist dabei mittlerweile zu einer Einheit geworden!

Ich bin unsagbar dankbar dafür wie für die gesamte Erfahrung!!!! (15)

In den Tagen vor der Einnahme des Mittels kristallisiert sich ein Glaubenssatz heraus, der im Unterbewusstsein schon immer aktiv war: „Wenn *ich bin*, dann bin ich gefährdet“. Das „ich bin“ bezieht sich auf die Erlaubnis, dem Menschen Lebensraum einzuräumen, der meinen inneren Kern ausmacht und der mitfühlend, freudvoll, respektvoll, mit Inspiration und Vertrauen, Frieden und Stille ... durch das Leben gehen will. Es ist der Mensch in mir, der seinen göttlichen Kern wahrnimmt und ihm Raum geben will. Wenn ich also diesem Menschen Lebensraum einräume, dann ist mein „Leib und Leben in Gefahr“ und ich fühle mich bedroht.

Diese Symptomatik spüre ich mein Leben lang durch Einschlafstörungen und nächtliche Alpträume. Das Szenario ist immer gleich:

1. Ich träume von Situationen, aus denen sich scheinbar kein Ausweg finden lässt und die dann geradewegs in einen qualvollen Tod führen;
2. Ich träume von Situationen, die ein Dialog mit Menschen darstellen, die sehr viel irdische Macht haben; in meiner Stellungnahme lasse ich dann immer den oben beschriebenen „Menschen in mir“ sprechen und bringe mich dadurch in eine lebensgefährliche Lage.

Es folgt dann ein schweißgebadetes Aufwachen mit Tachykardie und Angst um Leib und Leben.

Wenige Minuten nach der Einnahme des Mittels spürte ich ein „Ankommen“ in eine starke geistige Klarheit und eine außergewöhnliche körperliche Stärke. Diese Stärke dauerte mehrere Tage an.

Der Zeitpunkt der Einnahme des Mittels war Donnerstag. In der Nacht von Samstag auf Sonntag träumte ich das Szenario 2, wie auf Seite 1 geschildert.

Ich träumte, wie mein Puls stieg, aus allen Poren Schweiß tropfte und Angst um Leib und Leben spürbar anstieg.

Plötzlich geschah etwas, das ich nie zuvor erlebte. Ich „stellte“ mich der Bedrohung und sagte ihr, sie sei mein bester Lehrer und Lebensbegleiter. Ihre „Macht“ über mich verschwand wortwörtlich und augenblicklich hörte die Bedrohung auf, sich bedrohlich anzufühlen ... es war so, als ob Licht einen seit

Ewigkeiten dunklen Raum erhellte und der Raum aus unerklärlichen Gründen auf einmal wunderschön aussah.

Ich hatte den Eindruck, wie wenn sich meine eigene DNA auf eine wundersame Weise just in diesem Augenblick auf eine Art „umprogrammierte“ und ich ab jetzt für alle Zukunft und für immer weiß, was zu tun ist, wenn ich in eine lebensgefährliche Situation geraten sollte.

Ich fühlte mich so glücklich ... es gibt schlichtweg keine Worte für diesen, mir bis dahin unbekanntem Zustand. Ich wachte auf und konnte es nicht glauben: Ich war nicht schweißgebadet, hatte keine Tachykardie und keine Angst. Zum ersten Mal in meinem Leben nach so einem Traum... Mein Puls fühlte sich normal an, etwa 60 Schläge pro Minute ... Ich tauchte ein in dieses Glück und jede Zelle meines Körpers badete darin. Ich schlief erneut ein. (16)

Ruhe, Gelassenheit.

Etwa 2 Stunden nach Einnahme: Die innerliche Schwere der letzten Tage und Wochen ist für den Augenblick verschwunden. Ob sie abgefallen ist, das weiß ich nicht, doch wie ich am Fenster stehe, den angenehm kühlen Wind auf meiner Haut spüre, mich der Anblick der Straßenlaternen in der Dunkelheit verbunden mit einem flüchtigen Geruch, den ich kaum wahrnehmen kann, irgendwie an längst vergangene und hoffnungsfrohe Kindertage erinnert, merke ich, dass Schwere und Freudlosigkeit nicht mehr auf mir lasten. Sie sind weg und ich kann endlich wieder frei Atmen.

Ich bin präsent im Moment und erlebe so etwas Frieden und diesmal ist jenes Gefühl nicht, wie sonst immer, mit dem Schmerz der Sehnsucht nach dem Einssein verbunden. Ich kann das angenehme Gefühl in mir wahrnehmen, einfach so, ganz ohne die Angst des baldigen Verlustes oder dem Leiden an der Unvollkommenheit. Ich bin zufrieden und einfach da.

Seit langem wache ich auf und es ist in Ordnung, dass der Tag beginnt. In mir ist Ruhe, Gelassenheit und Befreiung von der Anstrengung und dem gewohnten täglich Kampf des Seins.

Im Gottesdienst... Mein Herz ist geöffnet. Ich spüre Liebe für die Menschen, die mich umgeben; für Fremde und Freunde. Mein Herz ist offen, offen um Liebe zu geben und in meinem Gegenüber das Göttliche zu sehen. Und in mir eine Sanftheit und unendliche Verletzlichkeit. Ich spüre die Traurigkeit in mir und eine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit und Frieden. Ein offenes Herz – offen für die Liebe und offen für Verletzung...

In den letzten Tagen fand ich eine Spur der Antwort auf die Frage, warum ich lebe: Der Sinn ist das Licht. In der Welt ist das göttliche Licht und jenes Licht gibt dem Leben selbst einen Sinn. Weil Gott in der Welt zu finden ist, ist die Welt ein heiliger Ort und darum hat das Leben in dieser Welt einen Sinn. Ich muss nicht auf das Danach, auf ein ewiges Leben in der Liebe warten, von dem ich nicht weiß, ob es sein wird. Denn wenn ich im Hier und Jetzt, von dem ich zudem weiß, dass es ist, meinem Gott begegnen kann, dann

bekommt das Leben einen ungeheuren Wert. Und ich bin nicht – voll von Sehnsucht und Schmerz – auf eine nur mögliche Zukunft verwiesen, sondern es lenkt den Blick auf die Gegenwart, in der jetzt schon die Glückseligkeit erfahrbar ist...

Wie ein ganz schwaches, neu geborenes Licht flackert jene Antwort in mir. Noch ist jene Gewissheit nicht in mir eingebrannt und die Momente mit der Frage nach dem „Warum“, stellen sich mir noch immer. Aber es ist ein Anfang...

Ich fühle in mir eine gewisse Stärke, die nicht meine ist. Der Glaube und das Vertrauen in mir, dass ich meine Ängste besiegen kann.

Ich kann mich fallen lassen, meine sonst so starke Angst vor Nähe und Bindung lass ich los. Ich bin gegenwärtig im Moment. Innerlich ruhig und gelassen. Keine Gedanken wie etwas sein soll, sondern den Augenblick annehmend.

In der Meditation. In mir wieder Traurigkeit, Schmerzen und die so vertraute Angst vor dem Leben, die mir die Kehle zuschnürt und das Gefühl von Übelkeit verursacht. Ich möchte, dass es aufhört. Es soll alles einfach nur zu Ende sein... Und ganz plötzlich und unerwartet, von einem Moment auf den anderen, sind all die negativen Gefühle und Gedanken verschwunden, so als ob sie nie gewesen wären. Und ich bin einfach da. Und eine Macht strömt fließend und beständig wie Wasser, sanft wie der Wind, aber sehr viel dichter als jener, von oben auf mich nieder. Sie durchdringt mich nicht, sondern umspielt meinen Körper, perlt von jenem ab und sammelt sich in meinem Rücken. Getragen, gehalten, geborgen, leg ich mein Selbst dort hinein, schließe meine Augen und finde Ruhe.

Ich spüre erneut eine Enge in der Brust und ein Druckgefühl in der Solarplexus-Region. Doch diesmal ist es anders, wie beim ersten Mal. Das Gefühl der Enge zerreißt mich nicht und in mir ist auch keine Angst. Stattdessen bin ich Beobachter meines eigenen Selbst: Mein Herzraum ist ausgefüllt. Doch diesmal ist meine körperliche Hülle kein Gefängnis für die Energie in mir. Es ist vielmehr so, als ob sich jene körperliche Begrenzung, die ich das erste Mal als Gefängnis wahrgenommen habe, aufgelöst hat. Ich fühle mich wie ein Feuerball, in deren Mitte alle Energie in einer kleinen Kugel verdichtet vorliegt. Außerhalb jenes Kerns geht die Energie in ein verhaltenes Wabern von gelb-orange leuchtenden Flammen über. So ist die Begegnung von Feuerball, von Ich zu Welt eine ganz sachte. Keine feste undurchdringliche Wand trennt uns, sondern Ich und Welt schwimmen beinahe miteinander. Deshalb keine Enge, die mich zerreißt, weil es keine festen Grenzen gibt. Ich bin offen, angreifbar, verletzlich. Und so fühle ich mich nach außen hin unglaublich schutzlos. Doch ruhig bleib ich sitzen, denn in mir das Wissen, nach innen sicher zu sein. Die Energiekugel leuchtet hell, ist ganz und unzerbrochen.

Alles macht gerade Sinn. Ich erkenne, wie Schmerz und Heilung zusammen gehören, beides Teile des einen Prozesses sind. Und in mir das Vertrauen, das ich geführt werde. (18)

Zwei Begriffe, die für mich zu diesem homöopathischen Mittel gehören: Verletzlichkeit/Verwundbarkeit und Stärke. (18)

Erkenntnis über mich, wie reich, bequem und ängstlich ich meine Beziehung lebe.

Erkenntnis, wie sehr ich meine Ängstlichkeit in meiner Frau sehe/verurteile. (19)

Hellwach, vibrieren in allen Körperzellen, Glücksgefühl, Freude, inneres Lachen, Leichtigkeit.

Bewegung im 3. Auge.

Große Ruhe und tiefes Vertrauen, dass alles einen guten Weg findet und ich mich nicht anstrengen muß dafür.

Das Wichtigste scheint mir, dass sehr tief, bisher vermiedene und sogar komplett verborgene Muster und Gefühle zum Vorschein kamen und ich die Chance hatte, mich selbst besser zu erkennen und diese alten Prägungen zu transformieren.

Vor Einnahme des Prüfungsmittels war die Stimmung gedrückt und eine tiefe Schwere, Müdigkeit und mein Gefühl von „Versagen“ während meiner Arbeit stark präsent.

Nach Einnahme des Mittels, war klar, dass eine „Urwunde“ sich vorher gemeldet hatte. Die Schwere verflog bis zum späten Abend und das Wissen um die Themen: „Wertlosigkeit / Sinnlosigkeit“ wurde mir bewusst. Am nächsten Tag fühlte ich mich wieder klar und präsent in meiner Arbeit. (20)

Den ganzen Tag hoch konzentriert und effizient alles abgearbeitet, was ich mir für die nächsten 3 Tage vorgenommen hatte, ohne Pause, aber auch ohne Stress. Wie auf Drogen. Gefühl von Herzensöffnung. Grosse Gelassenheit den ganzen Tag über. Es blieb das frühe Aufwachen und eine gute Energie, relativ gut im Fluss.

Innere Auseinandersetzung mit dem Tod und mit der Einstellung zum Leben angesichts der Tatsache, dass es jederzeit so schnell vorbei sein kann.

Gutes Gespräch mit meinem Bruder, der vor kurzem seine Frau durch einer Krebserkrankung verloren hat, der seine jetzige Situation als Herausforderung des Schicksals sehen kann. Wir sprachen über die Kostbarkeit des Lebens, die Dankbarkeit über das Geschenk des Lebens und die sich daraus ergebende unbedingte Notwendigkeit, jeden Augenblick bewusst zu leben und zu gestalten.

Morgens aufgewacht mit dem Satz im Ohr: „kopfunter hängend sehe ich alles anders“ (der Gehängte im Tarot). Nach dem Austausch und der Aufstellung große Wachheit für einige Tage und gutes Vertrauen, dass uns immer die nötige Kraft gegeben wird für das, was ansteht.

Die Zeit nach der Einnahme war ich verbunden mit der Zuversicht und dem Wissen und Erleben, dass es so richtig ist, dass ich geführt bin und dass ich stark genug bin, den Prozess konstruktiv mitzugestalten. Auch ein tieferer Blick und eine deutlichere Unterscheidungsfähigkeit der Ebenen: Vergangenheit – Gegenwart, du – ich. Inzwischen sind die inneren Stürme abgeflaut, mein Gefühl ist freudig, hell und wach. Herzöffnung nach tiefem und authentischem Austauschen mit meiner Frau! (21)

Was Geist und Gemüt betrifft fühle ich mich wesentlich geerdeter, spürte buchstäblich meine Wurzeln in die Erde wachsen, was mir mehr Sicherheit und Vertrauen brachte.

Mein Bild von einem Baum: Vor der Einnahme war meine Krone weit geöffnet, jedoch die Wurzeln schwach. Der geringste Sturm hätte den Baum entwurzelt. Nach der Einnahme wuchsen immer mehr Wurzeln in die Erde, sodass der Baum einen festen Stand bekam. Jetzt war der Stamm zu klein, dieser ist jetzt am Wachsen.... Er wächst dem Licht entgegen und die Krone ist schon nicht mehr zu erkennen....

Ich spürte deutlich alte sehr schmerzhaft Verletzungen in meinem Herzen.... Auch diese sind im Begriff zu heilen, aus dem Herzen wachsen ebenso Wurzeln in die Erde!

Nach wie vor bin ich beruflich sehr im Stress, habe jetzt aber das Gefühl gelassener und geerdeter damit umzugehen, ich spüre mehr Gleichgewicht! (24)

Viel Power und Kraft, mit der ich in Verbindung gekommen bin. Begonnen hat's sofort. Viel Grounding Bodenkontakt. Habe es wie ein Geschenk „des Himmels“ empfunden.

Viel Kraft braucht auch viel wieder aufladen. Ich muss es tun und tu es auch noch mehr und achte auf meine Grenzen. (26)

Direkt nach Mitteleinnahme:

Tränen steigen auf, fühle mich fragil und erschüttert, Traurigkeit breitet sich entlang des Schultergürtels aus und steigt von dort nach oben hinweg, wird abgelöst durch ein Gefühl der Weichheit, die mich durchströmt, mich weitet, den Kopf klärt und befreit: Geöffnet nach oben, zum Kosmos. Die Arznei sagt mir „reisse deine Mauern ein, gehe in Kontakt, der Regenwald geht dich an, alles geht dich etwas an, denn wir sind eins.

Freudentränen wiederaufscheinender Lebendigkeit und Verbundenheit steigen auf.

Spätabends: ein Gefühl grosser, klarer und intensiver Nähe, Innigkeit und Verbundenheit mit meinem Mann.

Folgender Satz taucht auf: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ und ich kann sehen, dass dieser Satz mich daran hindert, meinem Herzen zu folgen, weil der Verstand mir einflüstert diese vermeintlich sinn- und zweckfreien Dinge erst dann tun zu dürfen, wenn alle Pflichten erledigt sind. Und dieser Moment kommt nie, die Sehnsucht nach den Herzensdingen jedoch bleibt und es breiten sich Traurigkeit und Sinnverlust aus. Ich sehe meine Strenge, wenn ich mir solche freud- und liebevollen Tätigkeiten verkneife (wie z.B. meine Lust, mich künstlerisch zu betätigen, einfach nur aus Spass an der Freude bzw. aus Hingabe), sie hinwegargumentiere (geht nicht, keine Zeit), anstatt ihnen Raum zu geben.

Dieser Zugang zum Herzen öffnet sich nun wieder – wie lange habe ich nicht einmal wahrgenommen, dass da etwas blockiert ist? Nicht wahrgenommen zudem, dass durch diese Blockade viel Traurigkeit entsteht und ich vergeblich versuche, ein richtiges Leben im falschen zu finden. Und Mühsal, weil ich mich dadurch so oft zu meiner Arbeit zwingen muss und der Zugang zum Nährenden verbaut ist.

Nun scheint der Gedanke bzw. die Möglichkeit eines „sowohl als auch“ auf, Pflicht und Vergnügen bzw. Herzensdinge dürfen sich nicht ausschliessen, müssen zusammenkommen. Und: ich darf Herzensdinge nicht auf später (und damit den Sankt-Nimmerleinstag) verschieben. Ich muss meinem Herzen folgen, die Liebe ist der Weg. Und es ist in Ordnung, wenn ich jetzt noch nicht genau sehe, wohin mich dieser Weg führen wird. Ich darf mich auf den Weg machen, ohne die exakte Route zu kennen. Und ich sehe deutlich: wenn ich nur aus einem „um zu“ und „ich muss“ heraus tätig bin, bleiben Freude und Lebendigkeit auf der Strecke.

Bei einem Ritual kurz nach der Einnahme der Arznei komme ich unmittelbar in Kontakt mit dem Verlassenheitsgefühl aus meiner Kindheit. Es durchzittert mich und es zerlegt mich innerlich. Sitze fest an die Wand gelehnt und weine bitterlich, weine und weine, es geht mir elend, fühle mich so allein und allein gelassen.

Erstaunliches geschieht am Ende des Abends: die Frau, die neben mir sass, fragt, ob ich etwas brauchen kann. Ich bitte sie, mich in den Arm zu nehmen. Bin überrascht darüber, dass ich diese Bitte über die Lippen bringe und dass es sich so ok anfühlt. Sie hält mich im Arm wie eine Mutter ihr Kind. Krault mir zärtlich die Haare. Ist einfach da. Kein wegstossen, kein „Hör auf zu weinen“, sondern einfach ein unausgesprochenes „ja, ok“. Das tut sehr wohl.

Beim Schlafengehen: ich nehme liebevoll meinen Bauch, meine Speckröllchen wahr: die sind ganz süss und völlig ok (und das zu empfinden ist neu!).

Ich vermisse die Gegenwart meines Mannes, den ich mehrere Tage nicht sehen werde, aus ganzem Herzen – jahrelang habe ich dieses Gefühl, einen geliebten Menschen zu vermissen, von mir abgeschnitten. Ihn vermissen zu können fühlt sich wohltuend an.

Ich frage mich: gehen wir auch deswegen so unbarmherzig mit der Natur um? Weil wir Milliarden in ihrer Not allein gelassener Kinderseelen sind, die sich in eine innere Festung eingemauert haben, um überleben zu können? Sich von ihrem Schmerz abschneiden, um ihn nicht spüren zu müssen? Und so auch den Schmerz der anderen Lebewesen nicht mehr an sich heranlassen? Oder ihren Frust über „die Mutter“ an Mutter Erde auslassen. Ich empfinde tiefes Mitgefühl.

Ich sehe meine Mutter und wie sie sich von ihrem (Selbst-)Mitgefühl abschneidet, sehe die ganze Ahnenreihe der Abtrennung, der inneren Verhärtung. Grosseltern, Urgrosseltern, Generation um Generation. Sehe klar: unsere Unbarmherzigkeit der Natur gegenüber entspringt einer Unbarmherzigkeit in unserem Inneren. Und ich sehe, dass ich dieses Weiterreichen des Unheilsamen von Generation zu Generation beenden kann.

Ich werde weich, öffne mich wieder mehr den Menschen (mit denen ich zeitlebens nicht recht konnte, unter denen ich mich immer eher fremd und unwohl fühlte, ein wenig wie ein Alien – zu Hause fühlte ich mich unter Tieren und Pflanzen), ein Aufkeimen von Liebe und Vertrauen.

Zunehmendes in-den-Moment-kommen bei der Arbeit. Statt Aufgaben abzuhaken (also den Fokus aufs bereits erledigt haben/hinter mich gebracht zu legen) und im Geiste schon bei der nächsten und übernächsten zu sein, komme ich leicht in einen flow, bin gesammelt und bei der Sache, erkenne diese alte (leidschaffende) Gewohnheit von mir, sehe, wie ich anders, gegenwärtiger, heilsamer tätig sein kann.

Sehe meine gewohnheitsmässige Tendenz, den Ärger weghaben zu wollen. Merke: das tut nicht gut. Was ich in diesem Moment brauche, was gerade jetzt gute Selbstfürsorge ist (und ich mir jetzt gerade tatsächlich geben kann): den Ärger sehen, anerkennen, annehmen, mit ihm ok sein. Anstatt ihn wegzuschieben, wegzuarargumentieren. Diese für mich neue innere Bewegung tut wohl und weckt Freude in mir. Ich folge einem inneren Impuls und meditiere, Vipassana und Metta. Gehe danach wieder zurück und kann gar nicht anders als freundlich und weich auf meinen Mann zuzugehen, ihn zu umarmen und mit unseren Vorbereitungen fortzufahren.

Bin deutlich in Kontakt mit meiner Aversivität („die/das/jener ist doof“). Sehe die dahinter verborgene Unsicherheit. Z.B. beim gestrigen Brettspiele spielen, wo ich – besonders bei neuen noch unbekanntem Spielen leicht ins streng-verbissene kippe. Der Gedanke taucht auf: so hat sich vielleicht meine Mutter gefühlt, die nie mit mir und meinem Vater oder meiner Tante mitspielen wollte, wenn wir Brettspiele spielten. Vielleicht hat es ihr keine Freude bereitet, weil so viele negative Gefühle durch sie hindurch gegangen sind und die Spielfreude verjagt haben. Bin stark in Kontakt mit meinem „normalen“ Umgang mit dieser Aversivität: weglächeln. Vor mir und vor allem vor den Anderen. Denn niemand soll mein inneres Abwerten mitbekommen. Ich versuche erstmals, dieses Gefühl willkommen zu heissen, anstatt es zu bekämpfen/mit einem Lächeln zu überlagern.

Neujahrserkenntnis: Hingabe, die aus knutenschwingender Disziplin erwächst, erschöpft. Hingabe, die aus Liebe erwächst, nährt. Und zwar sowohl mich selbst, als auch das „Grosse, Ganze“. Die Basis kraftvollen, liebevollen Schaffens ist: liebevolle Verbundenheit mit mir selbst, liebevolle Fürsorge für mich selbst. Bin ich wahrhaft verbunden mit mir selbst, so kann ich mich in Leichtigkeit und Fülle verschenken. (27)

Manchmal schnell wütend und voller Zorn und Ärger. Ich sehe aber auch, durch die vielen Geschenke des Lebens, gerade auch in der letzten Zeit, dass es meine freie Entscheidung ist, wie ich mit all den Gefühlen umgehe, die da in mir aufsteigen. Ich spüre oft die Wahl zu haben und anstatt reagieren zu müssen, agieren zu können. Genau darin würde ich meine wichtigste Erkenntnis der letzten Zeit beschreiben. Ich bin ein göttliches Wesen, voller Schöpferkraft und dem freien Willen, das in mein Leben zu holen, das dem Wohle des höchsten Guten dient. (28)

Ich befinde mich in meiner Menopause, die Zeit meiner Regel ist immer die schwierigste Zeit im Monat für mich gewesen, besonders eine Woche vorher gehe ich durch starke emotionale Reinigungsprozesse und bin extrem sensibel und empfindlich. Ich glaubte mich nun seit zwei Monaten von dieser "Last" befreit und freute mich einerseits jetzt diesen Teil des Frau-Seins loslassen zu dürfen. Jedoch lag ich da falsch, denn ich durfte mich einem sehr kraftvollen inneren Reinigungsprozess stellen, so tief und auch schmerzhaft wie schon seit vielen Jahren nicht mehr, begleitet mit Schwindel und Sehstörungen und der Angst das Bewusstsein zu verlieren.

Das Thema, das mir da begegnete und mich auf emotioneller Ebene tief beschäftigte, habe ich unten als Antwort auf meinen inneren Heilungsprozess beschrieben....Auf eine bestimmte Art wurde mir klar dass ich in dieser Phase meines Lebens vieles loslassen muß/darf, das bisher mit meiner Identifikation als Frau und Mutter, Schöpferin von Leben zu tun hatte. Die Angst begleitete mich all dies loszulassen und die Frage beschäftigte mich: "Wer bin ich wohl ohne meinen weiblichen Zyklus und allem was damit zusammenhängt?"

Dieser Prozess kam einer Geburt nahe mit großen Geburtswehen begleitet.....Ist es die Geburt in einen neuen Abschnitt meines Lebens, eine neue Rolle, ein Übergang in die Phase der „alten Weisen“?...ich empfinde es in jedem Fall als ein Reifungsprozess.

Was war das Wichtigste in meinem inneren Heilungsprozess?

Das allerwichtigste in meinem inneren Heilungsprozess war eine tiefe Erkenntnis über das Vergeben, Verzeihen.....das mit einem tiefen loslassen von Wut und Schuldzuweisung als auch mit der Tatsache ein Opfer äusserer Umstände zu sein in Zusammenhang steht.

Es ist nach wie vor schwierig für mich diesen Prozess in Worte zu fassen, denn ich müsste ihn in ein Konzept fassen, ihn mit meinem Verstand begreifen und benennen. Dies habe ich seit Jahren versucht

und es ist mir nicht gelungen, so wie ich seit Jahren versucht habe aus der verstandesmäßigen Position heraus zu verzeihen, es war nicht möglich, es gab immer wieder ein Zurückfallen in die alten Gedankenmuster.

Was nun passiert ist, ist eine Art Quantensprung, Paradigmenwechsel....Worte die ebenfalls Konstrukte unseres Verstandes sind....was ich sagen möchte, ich habe das Gefühl, dass es mir gelungen ist auf einer emotionalen Ebene zu vergeben, und die selbstzerstörerischen Gefühle von Wut und auch Ohnmacht konnte ich loslassen....eine tiefe Erkenntnis, dass niemand außerhalb von mir schuldig ist an meinem Leiden, und auch ich trage keine Schuld in dem Sinne. Alles hatte seine Berechtigung und ist gottgegeben gewesen, ja es war sogar eine Gnade, all die Erfahrungen in meinem Leben zu machen um mich an den Punkt zu bringen, an dem ich mich jetzt befinde.

Und ja, ich bin noch in dem Prozess drin, spüre dass er durchaus noch seine Zeit in Anspruch nehmen wird, mich noch beschäftigen wird.....aber in der Essenz spüre ich den Wandel auf einer ganz tiefen Ebene. Spüre eine sehr große Befreiung.

Ich habe einen sehr klaren Traum.

Ich träumte, dass eine Schamanin mich im Hause meiner Mutter besuchen kommt.

Es ist klar, dass sie mit der Absicht kommen Heilung zu bringen, vielleicht sogar eine Heilzeremonie zu halten.

Meine Mutter hat das Haus und die Betten für sie vorbereitet und wir nehmen sie freudig in Empfang. Das ganze Haus, das sich über mehrere Stockwerke erstreckt, ist mit Bettenlagern vorbereitet, es werde viele Menschen teilnehmen.

Für meine Mutter ist es klar, dass sie den Schritt getan hat, ebenfalls diese Heilung zu empfangen.

Wir erhalten alle die Heilung und ich spüre, dass besonders ich und meine Mutter davon profitieren, dass unsere ganze zurückliegende weibliche Ahnenlinie von dieser Heilung profitiert...

Nachdem der Traum zu Ende ist, wache ich auf mit einer ganz klaren Melodie im Kopf.

Ich weiss, dass ich sie sofort aufschreiben muss, um sie nicht wieder zu vergessen. Ich setze mich noch im Schlafanzug hin und empfangen das ganze Lied mit Text und Melodie.

Es ist ein Loblied auf den Geist der Arznei.

Am Abend dieses Tages telefoniere ich mit meiner Mutter und wir haben ein sehr schönes Gespräch, ich spüre auf einmal so viel Verständnis für meine Mutter und sie ist sehr glücklich von mir gesehen zu werden.

Am Tag darauf treffe ich mich mit einer sehr guten Freundin in der Sauna, es ist Frauentag und wir erleben, wie die Frauen in tiefer Verbundenheit an einem Salzritual teilnehmen und sich liebevoll alle gegenseitig mit dem Salz abreiben. Wir sind erfüllt von dieser Verbundenheit unter den Frauen und freuen uns so sehr. Ich erzähle meiner Freundin von meinem Traum und sie sagt mir, dass bei einer Heilung bei sich selbst bis zu 7 zurückliegende Generationen mitgeheilt werden.

So habe ich es empfunden, besonders der weibliche Aspekt in mir wurde geheilt und damit auch Heilung für das Frausein im allgemeinen. Ich darf mehr in meine Intuition gehen, weich sein, weiblich sein, empfangen. Ich darf die Kontrolle loslassen. Ich darf Vertrauen.

Ich habe auch festgestellt, dass ich es wohl der Arznei zu verdanken habe, dass ich mich beim Singen weniger blockiere, dass meine Stimme sicherer ist und ich mehr im Vertrauen bin, wenn ich singe. Ich stellte sogar fest, dass ich beim Singen vor einer größeren Gruppe von der geistigen Welt geführt bin. Ich hatte den klaren Eindruck, da singe jemand mit mir.

Ich fühle mich zutiefst dankbar. (30)

Innerliche Fokussierung + reduziertes Stressempfinden (32)

2.7

Momente intensiver Präsenz bei den Prüfern

Alle haben das Mittel genommen und ich sitze aufrecht und wie fest aufgespannt und weit aufgerichtet auf meinem Kissen. Ich fühle in dieser gespannten Aufrichtigkeit den Stolz einer Indianerin, aufgerichtete Würde, Erhabenheit. Es ist wie ein heiliges Ritual, Einweihung.

Der Körper ist wie eine Schale, in der ich lebe, soviel Weichheit und Hingabe. Ich habe mich aufgerichtet und bin gespannt auf mein Leben, auf mich.

Ich selbst habe das Mittel in der rechten Hand gehalten. Als ich nach Hause komme, hat sich dort die Haut abgelöst. Vor vier Wochen hatte ich dort mal eine Blase vom Graben. Erinnerungen können sich aus den Zellen einfach lösen. Erneuerung. (1)

Ich konnte mich ganz intensiv auf das Musikerleben eines Konzertes einlassen und mich da hinein fallen lassen, was wiederum einige Bilder in mir hervorrief:

Ich bin im Wald, auf einer Lichtung, viele Pflanzen, es ist hell, sonnig, ich sitze da (meditierend?) und fühle mich sehr der Natur verbunden, tiefe Ruhe und allumfassendes Glücks-/Liebesempfinden; da kommt ein Tiger zu mir, legt sich neben mich; ich ängstige mich nicht (ich liebe Katzen über alles), sondern freue mich extrem; plötzlich sehe ich mich auf seinem Rücken durch die Lande getragen, ein anderes Mal kralle ich

mich an seinem Bauch fest und ich bin selig; dann wiederum leckt er mich ab wie eins seiner Welpen, das alles tut sehr gut, schenkt mir Kraft und Vertrauen.

Intensive Momente hatte ich auch während der morgendlichen Meditationen: versuchte mich mit dem Geist der Heilpflanze zu verbinden bzw. mich auf ihn auszurichten, dabei hatte ich ein sehr tiefes Freude-/Ganzheits-/Liebe-Gefühl, Stille und ich sah ein grünes Licht, das sich um mich „legte“ und dann auch auf U., die neben mir saß. Schließlich über das ganze Haus, die Stadt..., den Erdball. Ein wenig wie bei einer Metta-Meditation. Es war ein wunderbares Gefühl von Verbundenheit, Friede, Heilung...

Ich sah die Sonne ganz groß und wärmend.

Ich fühlte mich mit der Wirbelsäule (ich habe ja Skoliose) verbunden und bat den Pflanzengeist um Aufrichtung. Dazu ist zu erwähnen, dass ich derzeit eine Art Atemtherapie mache (bei Nasrin Abdullah), die die Schwingung und Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt und Spannungen abbaut. Das hat mir schon sehr bzgl. meiner monatelangen chronischen Kopfschmerzen und Migräneattacken geholfen, die derzeit kaum bis gar nicht auftreten.

Insgesamt eine deutlich liebevollere, weichere und zugewandtere Haltung meinen FreundInnen, aber auch meinen SchülerINNEN gegenüber. (2)

Mein Geburtstag – Morgenwanderung im Schnee zum Sonnenaufgang auf einen hohen Berg. Noch im Dunkeln laufen wir im Schnee bergauf. Es ist zeitweise glatt oder uneben, und so geschieht es, dass wir eine kleine Weile hintereinander in der selben Spur laufen, im Gleichschritt und im selben Tempo. Niemand spricht, und das Laufen geht wie von selbst. Ein archaisches Gefühl tiefster Verbundenheit und Zugehörigkeit erfüllt mich... ich spüre, wie wir uns gegenseitig Kraft geben, Rhythmus, wie eine die andere mitzieht... ich fühle mich wie ein Pferd in der Herde, die von einem Ort zum anderen zieht, der erfahrenen Leitstute folgend, in vollem Vertrauen, in Ruhe, Sicherheit, Einklang.

Wunderschönes Erleben im Traum: Mir wird bewusst und ich erlebe wie ich so tief entspannen kann, dass ich dadurch in eine andere Realität, eine Realität des Glücks, des inneren Friedens, rutschen kann. Die Gewissheit „alles ist gut“. Und ich komme dahin durch tiefes Entspannen. (7)

Bei einem Ausflug auf den Schauinsland. Endlich die bedrückende Last und Schwere der grauen Wolkendecke hinter mir lassen. Blauer Himmel, Schneereste und ein traumhaft schöner Blick auf ein wogendes weißes Wolkenmeer. Es scheint grenzenlos. Und ich habe Abstand zu meinem grauen bedrückten Leben dort „unten“. Habe das Gefühl, für einen Moment Urlaub davon zu nehmen. Ich darf frei atmen, Weite, Freiheit. Und so viel Schönheit. Ich wandere nach Freiburg zurück und tauche ab Horben ganz bewusst wieder ein in das nasse kalte Grau. Die Natur erscheint überall so verzaubert und

wunderschön. Ein Marienkäfer unter dem Schnee, gefrorenes Wasser in der Erde, das Kristalle bildet, ebenso Kristalle auf Blättern, überall. Es ist so schön. (9)

Und in dem Nebel aus gelbem Nichts, sah ich die Lebensblume vor mir blühen. Ihre Blütenblätter schillerten in bunten Farben, wie die Steine eines lustig, dahinsprudelnden Baches. Jedes Blatt war kostbar, denn sie alle trugen das Leben in sich und schützten und bewahrten das in ihrer Mitte sanft glühende, warme Licht aus weißem Gold.

In der sonstigen Stille sang im Hintergrund das liebliche Klingen eines Windspiels und erfüllte den Himmelsraum mit Frieden. Ohne Anfang und ohne Ende – hin und wieder ein, zwei leise Töne – war jener Augenblick, der so lang wie ein ganzes Leben sein wollte, umfassen von der Ewigkeit. Und jene Ewigkeit war die Liebe selbst und das Kind erkannte, dass es – genau wie die kleine Blume, die scheinbar teilnahmslos vor ihm ruhte, da bereits ihr bedingungsloses Sein allen Sinn inne hatte – Teil dieser Liebe war und von ihr getragen wurde. Als Teil der Liebe und von der Liebe umfassen, war das Kind frei. (18)

Ich war alleine in den Weinbergen spazieren. Als ich um eine Ecke bog, sah ich wie hunderte Vögel in den Himmel aufstiegen. Ich folgte den Vögeln und tauchte in eine andere Welt ein. Es saßen hunderte Vögel in den Bäumen. Es umgab mich ein unglaubliches Vogelgezwitscher, wie in einem Urwald. Kurze Zeit später beobachtete ich einen großen Schwarm. Beim genauen Hinsehen fiel mir auf, dass alle Vögel schwarz waren, nur ein einziger weißer Vogel stach heraus. Diese Beobachtung berührte mich zutiefst. Als ich wieder auf dem Weg ankam überflog mich dieser Schwarm. Es wurde komplett still um mich herum. Die einzelnen Flügelschläge verschmolzen zu einem einzigen Flügelschlag, der mich zu tragen schien. Ich spürte ein unsichtbares Netz, das mich mit den Vögeln verband. Ein mystischer Moment. (31)

2.8

Von Prüfern assoziierte Bücher und Texte

Ich habe ein Bluthochdruckthema: „Ein Bogen, der immer unter Spannung steht, verliert seine Kraft. Er braucht seine Ruhezeiten. Daher lass ihn sich erholen. Dann wird er, wenn Du die Sehne spannst, zufrieden sein und seine Kraft bewahren. Wenn der Bogenschütze die Sehne spannt, dann kann er die ganze Welt in seinem Bogen sehen.“

Aus: „Der Weg des Bogens“ von Paulo Coelho

Ich lege mich nach der Einnahme des blind geprüften Mittels während des Dialogs auf den Boden, verfolge das Geschehen entspannt, fasziniert von der mich umhüllenden Weichheit.

„Es ist dies die Eigenschaft des Wassers. Es fließt um Felsen herum, passt sich dem Verlauf an, verwandelt sich manchmal in einen See, bis eine Senke sich gefüllt hat und es seinen Weg fortsetzen kann, denn das Wasser vergißt nicht, dass sein Ziel das Meer ist, das es früher oder später erreichen muss.“

Aus: „Der Weg des Bogens“ von Paulo Coelho (1)

Spannenderweise, besonders nach den letzten schweren Tagen bringt die Yogalehrerin heute 2 Buchempfehlungen mit, die mich sofort anziehen!

- Metta Meditation von Sharon Salzberg und
- Das Buch der Freude von Dalai Lama und Desmond Tuto (4)

„Habe dein Schicksal lieb,
es ist der Weg Gottes mit deiner Seele“
-Fjodor Michailowitsch Dostojewski- (8)

Zitat: „Man kann nichts in Kinder hineinprügeln, aber man kann viel aus ihnen herausstreicheln“

Der Segen meines Großvaters

»Wenn ich an den Freitagnachmittagen nach der Schule zu meinem Großvater zu Besuch kam, dann war in der Küche seines Hauses bereits der Tisch zum Teetrinken gedeckt. Mein Großvater hatte seine eigene Art, Tee zu servieren. Es gab bei ihm keine Teetassen, Untertassen oder Schalen mit Zuckerstücken oder Honig. Er füllte Teegläser aus einem silbernen Samowar. Man musste zuerst einen Teelöffel in das Glas stellen, denn sonst hätte das dünne Glas zerspringen können. Mein Großvater trank seinen Tee auch nicht so, wie es die Eltern meiner Freunde taten. Er nahm immer ein Stück Zucker zwischen die Zähne und trank dann den ungesüßten heißen Tee aus dem Glas. Und ich machte es wie er. Diese Art, Tee zu trinken, gefiel mir viel besser als die Art, auf die ich meinen Tee zu Hause trinken musste.

Wenn wir unseren Tee ausgetrunken hatten, stellte mein Großvater stets zwei Kerzen auf den Tisch und zündete sie an. Dann wechselte er auf Hebräisch einige Worte mit Gott. Manchmal sprach er diese Worte laut aus, aber meist schloss er einfach die Augen und schwieg. Dann wusste ich, dass er in seinem Herzen mit Gott sprach. Ich saß da und wartete geduldig, denn ich wusste, jetzt würde gleich der beste Teil der Woche kommen. Wenn Großvater damit fertig war, mit Gott zu sprechen, dann wandte er sich mir zu und

sagte: „Komm her, Neshumele.“ Ich baute mich dann vor ihm auf, und er legte mir sanft die Hände auf den Scheitel.

Dann begann er stets, Gott dafür zu danken, dass es mich gab und dass Er ihn zum Großvater gemacht hatte. Er sprach dann immer irgendwelche Dinge an, mit denen ich mich im Verlauf der Woche herumgeschlagen hatte, und erzählte Gott etwas Echtes über mich. Jede Woche wartete ich bereits darauf, zu erfahren, was es diesmal sein würde. Wenn ich während der Woche irgendetwas angestellt hatte, dann lobte er meine Ehrlichkeit, darüber die Wahrheit gesagt zu haben. Wenn mir etwas misslungen war, dann brachte er seine Anerkennung darüber zum Ausdruck, wie sehr ich mich bemüht hatte. Wenn ich auch nur kurze Zeit ohne das Licht meiner Nachttischlampe geschlafen hatte, dann pries er meine Tapferkeit, im Dunkeln zu schlafen.

Und dann gab er mir seinen Segen und bat die Frauen aus ferner Vergangenheit, die ich aus seinen Geschichten kannte – Sara, Rahel, Rebekka und Lea -, auf mich aufzupassen. Diese kurzen Momente waren in meiner Woche die einzige Zeit, in der ich mich völlig sicher und in Frieden fühlte. In meiner Familie von Ärzten und Krankenschwestern rang man unablässig darum, noch mehr zu lernen und noch mehr zu sein. Da gab es offenbar noch immer etwas mehr, das man wissen musste. Es war nie genug. Wenn ich nach einer Klassenarbeit mit einem Ergebnis von 98 von 100 nach Hause kam, dann fragte mein Vater: „Und was ist mit den restlichen zwei Punkten?“ Während meiner gesamten Kindheit rannte ich unablässig diesen zwei Punkten hinterher.

Aber mein Großvater scherte sich nicht um solche Dinge. Für ihn war mein Dasein allein schon genug. Und wenn ich bei ihm war, dann wusste ich irgendwie mit absoluter Sicherheit, dass er recht hatte. Mein Großvater starb, als ich sieben Jahre alt war. Ich hatte bis dahin nie in einer Welt gelebt, in der es ihn nicht gab, und es war schwer für mich, ohne ihn zu leben. Er hatte mich auf eine Weise angesehen, wie es sonst niemand tat, und er hatte mich bei einem ganz besonderen Namen genannt – „Neshumele“, was „geliebte kleine Seele“ bedeutet. Jetzt war niemand mehr da, der mich so nannte.

Zuerst hatte ich Angst, dass ich, wenn er mich nicht mehr sehen und Gott erzählen würde, wer ich war, einfach verschwinden würde. Aber mit der Zeit begann ich zu begreifen, dass ich auf irgendeine geheimnisvolle Weise gelernt hatte, mich durch seine Augen zu sehen. Und dass einmal gesegnet worden zu sein heißt, für immer gesegnet zu sein.«

Rachel Naomi Remen (10)

Mondnacht

Es war, als hätt der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff (11)

Diese Worte von Dietrich Bonhoeffer waren nach Einnahme der Medizin den ganzen Abend bei mir:

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag. (14)

Zu meinem Prozess mit der Arznei habe ich gestern Abend den passenden Text und ein Lied gefunden, das ich selber schon seit ca. einem Jahr immer wieder singe, jetzt habe ich die Bedeutung in seiner ganzen Tiefe verstanden.

Text from:

Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life

by Thich Nhat Hanh

In Plum Village, where I live in France, we receive many letters from the refugee camps in Singapore, Malaysia, Indonesia, Thailand, and the Philippines, hundreds each week. It is very painful to read them, but we have to do it, we have to be in contact. We try our best to help, but the suffering is enormous, and sometimes we are discouraged. It is said that half the boat people die in the ocean. Only half arrive

at the shores in Southeast Asia, and even then they may not be safe. There are many young girls, boat people, who are raped by sea pirates. Even though the United Nations and many countries try to help the government of Thailand prevent that kind of piracy, sea pirates continue to inflict much suffering on the refugees. One day we received a letter telling us about a young girl on a small boat who was raped by a Thai pirate. She was only twelve, and she jumped into the ocean and drowned herself. When you first learn of something like that, you get angry at the pirate. You naturally take the side of the girl. As you look more deeply you will see it differently. If you take the side of the little girl, then it is easy. You only have to take a gun and shoot the pirate. But we cannot do that. In my meditation I saw that if I had been born in the village of the pirate and raised in the same conditions as he was, there is a great likelihood that I would become a pirate. I saw that many babies are born along the Gulf of Siam, hundreds every day, and if we educators, social workers, politicians, and others do not do something about the situation, in twenty-five years a number of them will become sea pirates. That is certain. If you or I were born today in those fishing villages, we may become sea pirates in twenty-five years. If you take a gun and shoot the pirate, all of us are to some extent responsible for this state of affairs. After a long meditation, I wrote this poem. In it, there are three people: the twelve-year-old girl, the pirate, and me. Can we look at each other and recognize ourselves in each other? The tide of the poem is "Please Call Me by My True Names," because I have so many names. When I hear one of these names, I have to say, "Yes."

Lied:

Please Call Me By My True Names

Don't say that I will depart tomorrow-
even today I am still arriving.

Look deeply: every second I am arriving
to be a bud on a Spring branch,
to be a tiny bird, with still-fragile wings,
learning to sing in my new nest,
to be a caterpillar in the heart of a flower,
to be a jewel hiding itself in a stone.

I still arrive, in order to laugh and to cry,
to fear and to hope.

The rhythm of my heart is the birth and death

of all that is alive.

I am a mayfly metamorphosing

on the surface of the river.

And I am the bird

that swoops down to swallow the mayfly.

I am a frog swimming happily

in the clear water of a pond.

And I am the grass-snake

that silently feeds itself on the frog.

I am the child in Uganda, all skin and bones,

my legs as thin as bamboo sticks.

And I am the arms merchant,

selling deadly weapons to Uganda.

I am the twelve-year-old girl,

refugee on a small boat,

who throws herself into the ocean

after being raped by a sea pirate.

And I am the pirate,

my heart not yet capable

of seeing and loving.

I am a member of politburo

with plenty of power in my hands

and I am the man who has to pay

his „dept of blood“ to my people,

dying slowly in a forced labor camp.

My joy is like Spring, so warm

it makes flowers bloom all over the Earth.

My pain is like a river of tears,

so vast it fills the four oceans.

Please call me by my true names,

so I can hear all my cries and laughter at once,

so I can see that my joy and pain are one.

Please call me by my true names,

so I can wake up

and the door of my heart

could be left open,

the door of compassion.

Lyrics song:

My joy's like spring so warm

It makes flowers bloom all over the Earth.

My pain's like a river of tears,

So vast it fills the four oceans.

Please call me by my true names

So I can hear all my cries and laughter at once,

So I can hear that my joy and pain are one.

Please call me by my true names

So that I can wake up

And the door of my heart could be left open (30)

2.9

Von Prüfern assoziierte Musikstücke und Filme

Musik, die ich wieder hervorgeholt habe und die mich gerade nicht loslässt: Cathedral – Crosby, Stills & Nash ; Love of my Life – Queen. Ein Film, der mich berührt schon den ganzen Dezember über: Bohemian Rhapsody!!! (7)

Ein Film, der mir begegnet ist und der mich sehr berührt hat: Körper und Seele. (9)

Mich beschäftigen generell weiterhin Mantren/Musik. Sehr angezogen hat mich jedoch in den letzten 2 Wochen plötzlich das Wort „Karuna“, ohne dass mir die Bedeutung zunächst bewusst war... Würde ich noch eine Tochter bekommen, würde ich sie sofort Karuna nennen. „Hängengeblieben“ bin ich dann letztlich bei dem dazugehörigen Mantra: „Shankara Karunakara“ z.B. von Mooji :<https://www.youtube.com/watch?v=KeLgegoqsnQ>

Und ein zweites Mantra hat mich irgendwie „gefunden“ und berührt mich ebenfalls aktuell sehr: „Gobinday Mukanday“ von Tera Naam: <https://www.youtube.com/watch?v=JRun1qQEXkE>

Dann habe ich in den letzten Tagen sehr gemerkt, dass es mich generell in Richtung Klänge/Klangheilung/ Trommeln zieht. Ich glaube, das ist mittelfristig mein weiterer Weg hinsichtlich eigener Heilung, aber auch vielleicht für meine kleinen Patienten/den ein oder anderen Erwachsenen in meinem Umfeld. Ich bin auch schon konkret auf etwas gestoßen, was mich sehr fasziniert, ich mich identifizieren kann und tiefer einsteigen möchte-die „Transpersonelle Klangtherapie nach Dr. Koelbl“:https://www.youtube.com/watch?v=gm-C_W8aDd8

Auch interessiert mich ein mehrtägiges Trommel/Stimme/Bewegungs-Seminar mit Christoph Haas in St. Ulrich.:<https://www.the-ocean-of-rhythm.com/ferienkurse.htm> (17)

Lex Van Someren: Música de sanación (<https://www.youtube.com/watch?v=TFCmYRg9i5g>) (18)

„Walk with me“ (Film über Thich Nhat Hanh und die Plum Village Sangha)

„Here comes the sun“ (little darling, I feel the ice is slowly melting, little darling, it feels like years since it's been clear, here comes the sun ... it's all right) (27)

2.10

Elfchen-Gedichte (Versform) von Barbara Kreisel

Nach den im Dialog am 6.12. mitgeteilten Erfahrungen

Konzentrierung
große Freude
und maßlose Erleichterung
über schöne innere Ordnung
Wunderbar

Enge
unerträglich beklemmend
in meiner Brust
ausbrechen daraus will ich
Erdrückend

Hölle
in mir
prall qualvollster Gedanken
zurück in meinem Herzen
Liebevoll

Wachsamkeit
äußerst konzentriert
in jeder Zelle
wie Pfeil und Bogen
Ausgerichtet

Vertrauen
in Resonanz
körperlich ganz gegenwärtig
die Stirn ist lichtdurchflutet
Verbunden

Ruhe
tiefer Frieden
mein Herz schlägt
sehr intensiv gespürtes Leben
Lebendig

Wahrnehmung
jetzt verändert
gleich einer Lichtung
mit Herzklopfen offenbarte Lichtkörper
Natürlich

Aufrichtung
wie aufgespannt
riesengroß und wach
zwischen Himmel und Erde
Ergreifend

Beides
heftige Erschütterung
über den Schultergürtel
zugleich Offenheit und Leichtigkeit
Erstaunlich

Last
eine schwere
uralt und fremd
fällt von meinen Schultern
Berührend

Elfchen von Barbara Kreisel nach den im Dialog am 20.12. mitgeteilten Erfahrungen

Hölle
totale Aussichtslosigkeit
Platz im Leben
will ich sehnlichst finden
Verzweiflung

Sog
zur Heilung
Gleich einem Webeprozess
Wie einfach es geht
Berührung

Hölle
meine Entwurzelung
Nichts hilft mehr
Nur in zeitloser Dunkelheit
lebendig

Umarmung
große Wärme
weich, sanft, fließend
Kraft Schwierigkeiten zu meistern
Einssein

Ausbruch
in Tränen
Nicht liebenswert sein
Erkannt als tiefsitzende Illusion
Liebe

Licht
hell gerichtet
lässt keinen Stein
auf dem anderen liegen
Wohlwollend

Wechsel
der Perspektive
Vom unwiederbringlichen Verlust
zur Kostbarkeit des Lebens
Dankbarkeit

Kernthema
löst aus
ganz heftige Gefühle
Dabei große Kraft spürbar
auszuhalten

Ekelhafte
Gerüche wahrgenommen
auch an mir selbst
Danach spüre ich große
Zuversicht

Angst
Jahrzehnte schwer
Sehe Bedrohung an
wie meinen besten Freund
Schönheit

Elfchen-Gedichte von Barbara Kreisel nach den im Dialog am 24.1.12. mitgeteilten Erfahrungen

Wunde
ist das
Geheimnis des Wunders
Unverwundbar sein wollen schafft
Leid

Schwachstellen
kennen gelernt
Auf liebevolle Art
mit sehr großer Klarheit
Annahme

Trennwände
im Kontakt
sind plötzlich fort
Es gibt keine Grenzen
All-Eins

Zweifel
am Dasein
lösen sich auf
Unbekannte Güte und Liebe
Verwandlung

Verletzung
eine tiefe
aus kindlichen Tagen
gespürt und bewusst wahrgenommen
Heilend

Wunde
zeigt sich
in heftigem Prozess
Auf weiche Art transformiert
Heilsam

Gefühl
völlig auszubluten
Unterstützt bei Versorgung
Bin liebevoll zu mir
Gesundung

Pflanzenwesen
offenbart sich
Fühle mich mütterlich
und väterlich im Arm
gehalten

Essenz von Drachenblut nach Barbara Kreisel:

Drachenblut

Das Blut des Drachens
mischt sich mit meinem
aus uralten Wunden

Behutsam lösen sich
versteinerte Krusten
und Eiter bricht durch

Strahlend hell ist das Licht
und spürbar die Kraft
mein Unheil zu schauen

Dämonen der Dunkelheit
verlieren ihr Stammrecht
und lösen sich auf

Weich und verletzlich
bin ich lebendig
im Strom gütiger Liebe



Drachenblut

Croton lechleri

1. Erfahrungen aus der Klinik und Erfahrungsaustausch der Prüfer in der Gruppe

1.1 Zusammenfassende These zum homöopathischen Arzneimittelbild	Seite 72
1.2 Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe nach der Einnahme am 14.2.19	Seite 75
1.3 Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 28.2.19	Seite 77
1.4 Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 14.3.19	Seite 78
1.5 Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 28.3.19	Seite 81

2. Homöopathische Arzneimittelprüfung in Freiburg

2.1 Geistes- und Gemütssymptome	Seite 84
2.2 Körpersymptome	Seite 88
2.3 Modalitäten	Seite 92
2.4 Allgemeinsymptome	Seite 93
2.5 Träume	Seite 93
2.6 Heilungserfahrungen	Seite 96
2.7 Von Prüfern assoziierte Musikstücke und Filme	Seite 102

1. Erfahrungen aus der Klinik und Erfahrungsaustausch der Prüfer in der Gruppe

1.1

Zusammenfassende erste These zum homöopathischen Arzneimittelbild von Croton lechleri aus den Ergebnissen der Arzneimittelprüfung und aus Beobachtungen bei der Anwendung der homöopathischen Arznei an Patienten:

Croton lechleri hilft wie Sanguis draconis bei den Folgen physischer Traumen wie Schädel-Hirntraumen und anderen körperlichen Verletzungen und bringt den Patienten mit früheren seelischen Traumen in Kontakt. Wie Sanguis draconis hilft es, die eigene Verletzlichkeit wahrzunehmen und anzuerkennen und Schritte zur seelischen Traumaheilung zu finden. Im Unterschied zu Sanguis draconis berührt es aber noch mehr die tiefsitzenden Strukturen im Menschen, die aus seinen Entwicklungstraumen stammen, sowie die transgenerationalen Traumen und die Kollektivtraumen.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Traumen ist die Erinnerung an jene Erfahrungen, die so schrecklich, so schlimm, so „schlecht“, so „böse“ waren, dass wir das Gefühl hatten, sie nicht ertragen zu können. Ein Symbol für das Schreckliche, das uns unerträglich Scheinende ist das Ungeheuer, das Monster, der Drache.

Das Drachenblut von Croton lechleri ist eine Medizin für Menschen, die Unterstützung suchen in ihrer Auseinandersetzung mit dem inneren Drachen.

Die archetypische Geschichte vom Drachenkampf findet sich in unterschiedlichsten Variationen in fast allen Kulturen: Es ist die Geschichte vom edlen Ritter, der in einem heldenhaften Kampf die Jungfrau aus den Klauen des Drachens befreit.

Die Jungfrau ist in diesen Geschichten Symbol der menschlichen Seele, der Ritter Symbol des Guten, der Drache das Symbol des Bösen.

Der Drache (oder die Schlange) ist mythologisch geradezu der Inbegriff dessen, was wir als das Böse oder gar den Teufel bezeichnen: Für eine innere Haltung, in der das Leben darin besteht, andere anzugreifen, sie zu erschrecken, sie zu beherrschen, sie auszunutzen, sie zu verletzen, auszubeuten oder gar aufzufressen: Rücksichtslos die eigenen Interessen gegen die der anderen auszuspielen, dabei gegebenenfalls zu lügen, zu betrügen, zu verstecken, im Konfliktfall den anderen zu verletzen, Gewalt anzuwenden, zu vernichten, zu töten.

Wenn wir diese Haltung als böse betrachten, nehmen wir selbst oft den Standpunkt ein, dass dieses Böse nicht existieren sollte. Aber es existiert. Es gibt Haie in den Weltmeeren und Delphine. Sie leben einfach auf verschiedene Arten.

Der inneren Haltung des sogenannten Bösen steht die Haltung des sogenannten Guten gegenüber: Freundlich zu sein, wohlwollend, die Interessen aller im Blick zu haben und zu berücksichtigen, dem Wohlbefinden und dem Glück aller zu dienen, zu lieben, im Frieden zu sein und Frieden zu bringen. Diese Haltung kennt keinen Hass mehr, auch nicht gegen das Böse. Das wahre Gute verurteilt das Böse nicht. Es schaut es einfach in Liebe an, sieht es, wie es ist, und lässt es sein, wie es ist.

Nun gibt es in allen spirituellen Traditionen aber nicht nur das Böse und das Gute, sondern auch das Licht. Das Licht ist die Liebe: Sie sieht einfach alles, wie es ist. Wenn es gesehen wird, freut sich und wächst das Gute.

Das Böse dagegen ärgert sich, wenn es gesehen wird, und versucht immer, vor dem Licht zu fliehen und sich vor ihm zu verstecken. Dennoch versucht es ständig, hinterhältig das Licht vom Guten zu stehlen, denn ohne das Licht könnte es nicht existieren. Es hat aus sich heraus gar keine Substanz.

Das Licht verurteilt das Böse nicht..

Das Licht sagt nicht, das Böse sollte nicht existieren. Das Licht erlaubt ganz offensichtlich, dass das sogenannte Böse existiert. Das Licht bleibt sich selbst auch angesichts des Bösen.

„Gott lässt seine Sonne scheinen auf die Guten wie die Bösen“.

Der Mensch scheint die besondere Aufgabe zu haben, beides kennenzulernen. Der Mensch hat im Laufe der Jahrtausende gelernt, das Böse vom Guten zu unterscheiden. Nun hat er sich zu entscheiden.

Ihm wird auf seinem langen Weg der Erfahrungen früher oder später das Licht der Wahrheit geschenkt, in dem er beide, das Gute wie das Böse, deutlich sieht.

Dann hat er in aller Freiheit zu wählen.

Meist erkennt dann der Mensch, dass in ihm beides da ist, das Gute wie das Böse, und selbst in den besonders guten Menschen ist das Böse oft besonders raffiniert versteckt noch immer vorhanden. Goethe sagt, es gäbe kein Verbrechen, das zu tun er nicht fähig wäre.

Solange das Böse aber in einem Menschen steckt, ist er verletzbar durch das Böse, kann er wie von Vampiren angegriffen und ausgelaugt werden durch das Böse.

So hat sich der Mensch – evtl. zunächst auch äußerlich, aber schließlich auf jedem Fall im Inneren – auseinanderzusetzen mit dem Bösen. Und diese Auseinandersetzung mutet oft wie ein schrecklicher Kampf an, der in den Mythologien mit dem Drachenkampf symbolisiert wird.

Der Mensch muss gleichsam den Drachen besiegen, das Blut des Drachens muss fließen, in manchen Sagen muss der Held sogar im Blut des Drachens baden – dann kehrt sich alles um: Der Held wird mit der Kraft des Drachens gesegnet, der Drache wird gar zum Freund und Beschützer.

Auf diese Weise wirkt aber das Böse gleichsam wie ein Trainer für jene Menschen, die sich entschieden haben, sich dem Licht zuzuwenden: Wer sich entschieden dem Licht zuwendet, muss sich erst einmal meist lange Zeit geduldig auseinandersetzen mit dem Bösen, und wenn er dabei beständig auf das Licht schaut und sich nicht verwickeln lässt in die Strategien des Bösen, die immer Böses mit Bösem vergelten wollen, dann wird er nach und nach befreit von der Macht des Bösen. Er wird immer fähiger, das Böse in Liebe anzuschauen, ohne von ihm selbst ins Böse hineingezogen zu werden. Er wird mehr und mehr gereinigt vom Bösen und beschützt und wird schließlich unerschütterlich stark in der Liebe und im Frieden.

Im Folgenden leite ich aus den Beobachtungen an Prüfern, ihren schriftlichen Berichten und aus klinischer Erfahrung ein vorläufiges, hypothetisches Arzneimittelbild ab.

Leitsymptome

Gefühl der Überforderung

Ausgeprägte Auseinandersetzung mit dem Thema Gut und Böse

Tiefes Schuld- oder tiefes Schamgefühl

Überwach

Plötzliche Angst mit Herzklopfen

Wichtigste Modalität nach klinischer Erfahrung:

Besserung durch Entspannung

Besserung durch Gemeinschaft

Bewährte Indikationen nach klinischer Erfahrung:

Akute physische Traumen

Weit zurückliegende physische und seelische Traumen

Entwicklungstraumen, kollektive Traumen

Folgen von Schreck, Schock, Unfall

Manien bei frühkindlich traumatisierten Patienten

Blutende Verletzungen

Brandwunden

Akute Infektionskrankheiten, Immunschwäche, Nagelpilz, Hautpilz

1.2

Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 14.2.19 im achtsamen Dialog

Einnahme von **Croton lechleri** in der C30, C200 oder C1000 (nach Wunsch), dem Drachenblut aus dem Amazonas mit anschließender Meditation und Einladung vom Drachenblut-Wesen. Den Teilnehmern ist das Mittel bekannt.

Im achtsamen Dialog werden die folgenden Themen angesprochen:

- Wunsch nach Tiefe, mich zu zeigen, mich berühren zu lassen, zu berühren. Meine Verletzungen wurden berührt. Danke dafür! Das bewegt mich. Sehnsucht zu antworten.
- Danke für die Worte. Das hilft mir, auch jetzt zu sprechen. Ich habe mich bisher nicht getraut, habe mich zurückgehalten. „Zu sprechen, was ich zu sagen habe“ ist wie eine tiefe Wunde in mir, die jetzt heilt.
- umhüllend, still, liebevoll
- Sichtbarkeit, mich zeigen, mich verbunden fühlen mit Gruppe. Bei der Meditation: es wird immer klarer: ich komme an.
- bin berührt vom Gesang „alte Wunden bluten nicht mehr“, Schauer sind durchgerieselt. Freue mich auf Begegnung mit dem Mittel.
- Bild bei Meditation: Baumhöhle, die sich um mich legt, in der der Transformationsprozess in Ruhe ablaufen kann und der Schmerz sich in Mitgefühl verwandeln kann. Der Baum ist umhüllend solange, wie er benötigt wird.

- bin innerlich zum Baum gereist. Er war sehr präsent, sehr lichtvoll, reinstes Licht. Ich konnte komplett ohne Wertung mein So-sein empfinden und sah, wo ich noch nicht verbunden bin. War alles so leicht, so klar gespiegelt zu sein. Thema: Ankommen. Die Erde sagt zu mir „Wo ist die Frage? Wenn Du auf mir bist, bist Du schon angekommen!“
- Die Wunde hat sich aufgetan, sie wurde zur Sichtbarkeit gebracht. Drachenblut heute hat sich hineingelegt in die Wunde, umhüllend und sie schließend.
- ich leide entsetzlich, eingeschlossen zu sein. Ich habe Hoffnung auf Heilung, wenn ich die Wunde spüre und nicht verdränge. Die Vorstellung von Wunde schließen ist für mich wie eingeschlossen zu sein in einen Kerker in der Gottesferne.
- Ich habe viel mir Verwirrten und Dementen zu tun. Ist Drachenblut auch ein Mittel für diese Menschen? Sie sind entspannt und fröhlich, wenn sie so gelassen werden.
- Bei mir hat sich ganz viel getan... Ich habe eine Schamanin aufgesucht, eine geistige Heilerin. Eine alte Wunde ist geheilt. Schönes Bild, dass der Saft des Baumes heilt. Der Name passt nicht... Gab es Drachen in Südamerika?
- Urwunde: Alles geht auf Urwunde zurück. Ich habe Einblicke bekommen, wie tief meine Interpretationen über die Welt gehen. Ich habe die Ahnung, dass das heutige Mittel damit aufräumt, mich umkrepelt, die alten Interpretationen zu hinterfragen. Berührend: die Qualität der Stille hier im Raum.

In der Ein-Wort-Runde am Ende werden die Worte genannt:

Eingehüllt, alles richtig, wundersam, Verletzung spüren und sie integrieren, Müdigkeit, Offenheit, in der Ruhe nach dem Sturm angekommen, das Wunder, das mich die Wunde lehrt – hoffentlich bald – ich kann es nicht erzwingen, innere Ruhe, Feuer und Dunkelheit, willkommen heißen, Raum und Dankbarkeit, Herzöffnung, Ruhe, Liebe und Vertrauen, Wunsch zu heilen, willkommen heißen, ein Schleier des Friedens, Überraschung, Liebe, Dankbarkeit, Zuversicht, berührt, Mitgefühl, Wärme, entschieden, Schutz, keimende Freude, meine liebe Urwunde, meine Wunden zeigen, mutig sein, Liebe und Friede, durchatmen, Langsamkeit, Konfrontation, Taubheit, Stille, Kraft.

1.3

Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 28.2.19 im achtsamen Dialog

Impulsvortrag von Johannes: Das 1. Mittel hat uns zu dem Thema Trauma, Blut, Verletzlichkeit geführt. Was hat uns verletzt? Der Drache! Der Drache könnte ein archetypisches Symbol für unser Ego sein, für unsere Lieblosigkeit. In den Mythen muss die Seele dem Drachen begegnen, dem Bösen, so in dem Märchen vom König Müde von Gidon Horowitz und dem griechischen Märchen vom Drachen am Brunnen. Wenn mir das Ego begegnet, will ich erstmal kämpfen. Ich bin dann in meinem Ego. Der Weg ist, dem Drachen zu begegnen, wie es in beiden Märchen dann auch passiert.

Im achtsamen Dialog werden angesprochen:

- Die Frage der mutigen Tochter des Königs Müde an den Drachen erinnert mich an Marschall Rosenberg aus der gewaltfreien Kommunikation, der auch fragt: „Was brauchst Du?“
- König Amphortas ist krank. Parzival kann ihm nicht helfen, erst später, als er die Frage stellt „Was fehlt Dir?“ Damit findet er den Gral...
- Herzfeuer
- ich bin oft die ganze Nacht wach, bin „Königin Müde“, spüre den Drachen, der mir übermächtig zu sein scheint. Ich will es nicht mehr spüren. Heute konnte ich Mitgefühl mit mir in dieser Situation fühlen. Aus der Sanftheit heraus konnte ich eine Offenheit für den Schmerz zulassen. In der Meditation war ein inneres Leuchten mit dem Schmerz da.
- Bei mir taucht die Frage auf: „Was will Dein Herz?“ Das fühlt sich an, wie wenn ich mit dieser Frage neues Land betrete. Kann ich andere enttäuschen, um mir selbst treu zu sein? Ich muss lernen, meinem Herzen zu folgen, auch wenn ich oft noch nicht weiß, was es will.
- Ich habe das Mittel energetisch stark gespürt. Normalerweise will ich Antworten finden. Ich merke, es stellt sich etwas ein, ein ins Sein-kommen. Wenn das Ego leiser wird, dann **ist** man einfach...
- Erinnerung an Prüfungssituation vor einigen Jahren: Beim Lernen habe ich gehört, was das Herz sagt. So war ich entspannt und habe je Herzipuls mal mehr oder weniger getan. Das bewährt sich seitdem in meinem Leben.
- in der Meditation komme ich in Genie-Zone von mir, soll Buch schreiben, was ich als Größenwahn empfinde. Doch im Schreiben löst sich das Gefühl auf. Wenn ich mich einlasse aufs Herz, kommen mir Einsichten und etwas in mir fängt an zu leuchten, was mich sehr berührt. Ich komme in die Selbstliebe.
- Ich denke, das Mittel hilft bei Müdigkeit, bei ausgeblutet, ausgelaugt sein. Ich werde wach im Jetzt. Die Wunde ist noch da, aber ich werde nicht mehr ausgelaugt durch sie.

- Meine Grundstimmung ist meist müde. Aber letzte Woche nach einer EMDR Session war ich an zwei Tagen so voller Energie! So eine Freude!
- direkt nach der Einnahme der C1000 ist es mir warm durch die Hände geströmt. Die beiden Mittel erlebe ich unterschiedlich: das erste als Konfrontation mit dem Trauma und das zweite kommt wie auf leisen Pfoten daher und wirkt in der Tiefe feiner tiefer. Es ist eine ruhige friedliche Kraft wie ein schlafender Drache...
- Thema: meinem Herzen folgen. erinnert mich an meine Visionssuche vor 4 Jahren und meine Affirmation: „Mein loderndes Feuer leuchtet auf meinen Weg, mir treu zu sein.“ Mein Focus hat sich verrückt vom Außen nach Innen. Es ist eine Gelassenheit da, Zuversicht und Vertrauen.
- Weite, Freude, Ruhe und Gelassenheit. Ich kann viel leichter Entscheidungen treffen. Ich merke, das Herz hat entschieden...
- Wir als Gruppe sind füreinander sehr heilsam.
- Nach C1000 starkes Kribbeln erlebt, nach der C200 intensive Träume gehabt, dass Herzenswünsche in Erfüllung gegangen sind. (Normalerweise erinnere ich meine Träume nicht.)
- Traum: meine Schwester kommt mit einem zahmen Tiger herein. Ich denke, ist der schön! Der Tiger packt mich, ich fühle mich umhüllt und genieße das Zusammensein unendlich.
- Habe gerade den Impuls aufzustehen und zu sprechen. Ich fühle mich gerade überfordert, es kommt mir unwirklich vor. Ich verstehe nicht wirklich. Die Woche war sehr seltsam, habe mich unlebendig gefühlt, Nebelgefühl. Vielleicht hat es was von Heilung?
- war im ganz normalen Modus, bin auf einige Verletzungen nicht eingestiegen...
- Man kann seine Tigerung-Dominanz nicht verbergen.

1.4

Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 14.3.19 im achtsamen Dialog

Der Redestein wandert und jeder ist eingeladen, die Essenz der Prüfung der beiden Drachenmittel in wenigen Worten zu teilen:

- Wunde - Wahrheit - Entscheidung
- Ausrichtung
- Traumaheilung, Heilung von Wunden. Bei Croton lechleri Bild von Lava, die in Erdspalten fließt und sie verschließt. In Kontakt mit früheren Traumata gekommen. Hilfe bei Abgrenzung.

- sanft, mädchenhaft. Ausrichtung. Klarheit, der eigenen Intuition zu vertrauen und zu folgen und sich dadurch abgrenzen können.
- Handbremse gelöst. Ich bin noch mehr in meine Kraft gekommen. Ausrichtung, Entscheidung, das steht jetzt an. Da ist auch noch Angst vor den Konsequenzen.

Mit Croton lechleri ist etwas im Brustbereich aufgegangen. Ich kann jetzt viel freier und tiefer mit mehr Raum und Volumen atmen.

- Tiefe Prozessarbeit. Ich bin an ganz tiefe alte Wunde gekommen, konnte sie anschauen und bin gestärkt wieder rausgekommen. Ich konnte mir selber verzeihen. Jetzt ist viel mehr Klarheit da. Beruflich gibt es mehr Aufträge. In mir ist eine große Dankbarkeit.
- Ich erlebe verstärkt Zugehörigkeit und beruflichen Erfolg.
- Für mich ist eine alte Verletzung geheilt. Ich konnte ein Kapitel des Lebens abschließen. Das ermöglicht mir, wirklich hier zu sein. Mit Croton lechleri: Ich kann mit schwierigen Seiten von mir anders umgehen.
- Tiefes Kindheitstrauma gelöst, meine Stimme zeigen zu dürfen auf allen Ebenen. Der Wunsch nach Kraft war immer da. Ich habe jetzt erkannt, dass in der Verletzlichkeit Kraft liegt. Alles ist verziehen. Tiefer Friede und tiefe Dankbarkeit.
- Ich war die ganze Zeit krank. Jetzt möchte ich aufstehen und nicht mehr krank sein. Es klärt sich viel. Ich kann bewußt entscheiden, was ich zu tun habe und tiefe Freude zu spüren.
- 1. Mittel total klasse: Da war Verbundenheit mit mir, mit der Gruppe und mit den Menschen, starke Intuition und Klarheit. Bin mit Kindheitsthema in Kontakt, was sich gut anfühlt. Bin mit Schamanin in Kontakt gekommen. 2. Mittel: Menschen in meinem Leben, mit denen ich es schwer habe. Thema Abgrenzung. Verbundenheitsgefühl mit Menschen zuhause am Heimatort nicht mehr so da.
- Weiterkommen. In einem Konflikt mit einer Person konnten wir miteinander weitergehen. Ich fühle mich stärker.
- Es hat mit sehr viel Gefühlen angefangen und innerlicher Aufregung. Habe Kraft gespürt. 1000 Träume, wild und schön, geschwitzt aufgewacht. Verbindung da zu Menschen und zu mir selbst. Habe mich etwas mehr nach innen zurückgezogen. Unendliche Dankbarkeit und Heimat.
- Es kommt Bewegung in meinen Prozess. Ich weiß noch nicht, in welche Richtung es geht. Das Geräusch von Wind macht mich wahnsinnig. Dankbarkeit über Mitläuferschaft.
- Ich bin am Ruhepunkt angekommen nach einem intensiven Prozeß. Verbundenheit. Selbstgeburt. Der Mut, das eigene Herz zur Erde zu bringen mit allem, was das bedeutet. Ich fühle mich getragen, unendlich geborgen und im Frieden.
- Das Mittel hat mich direkt ohne zu zögern dorthin geführt: zur Angst, dem Schmerz und Leid, im Trauma stecken zu bleiben und nicht weiter zu wissen. Diese Angst hat eine spezielle Schwingung/ Frequenz. Das Mittel hat bewirkt, dass ich weitergehe. Ich bleibe nicht stecken. Es geht weiter. Das gibt eine neue Frequenz, eine neue Schwingung. Ich habe viel geträumt: z.B.: Ich bin mit dem Drachenblutgeist verbunden und habe ein Geschenk bekommen, ein Stück Leber, eine Art Schutz.

- 1.Mittel: Schmerz und Angst präsent. 2.Mittel: Stärke und Vertrauen. Habe mich Kindheitstrauma, Angst gestellt. Meine Gottesbeziehung hat sich verändert. Ich bin in starkem Austausch mit Gott. Erkenntnis: Wir sind wirklich geliebt. Nichts kann uns trennen von der Liebe Gottes.
- War immer wieder krank die letzten 6 Wochen. Nähe ist für mich ganz schwierig. Habe Einsamkeit ganz tief erlebt. Das Netz, das mich heilt, ist Verbundenheit, eine Kraft, die ich zuvor noch nicht erfahren habe. Die Kraft trägt mich, ohne dass ich etwas dazu getan habe. Das ist Nähe.
- Hitze, Kraft, Fließen. Das Blut verbindet alles im Körper.
- 1.Mittel: ganz stark das Herz gespürt und den Focus auf das Herz gerichtet. Ich bin getragen von Vertrauen und Gelassenheit. Ich wurde zu einer alten Wunde hingeführt (nicht mit Wucht) beobachtend, wahrnehmend, dass schon viel Heilung war. Unser Kind ist ein Kind Gottes, er sorgt für das Kind. Es gibt einen Weg aus den Sorgen heraus.

..... Der Dialog wird durch gemeinsamesTönen unterbrochen.....

- 1.Mittel: unglaubliche Tiefe und Verbundenheit mit allen Wesen, was ich so noch nie erlebt habe in meinem Leben. Das war eine umfassende Liebeserfahrung. 2.Mittel: Ich bin mit den Traum in Kontakt gekommen und in Abgründe gestürzt. Ich spüre die zwei Teile in mir, das kraftvoll strahlende und das destruktiv getrennte. Ich bin dabei, sie in einen Dialog zu bringen.
- 1. Mittel: krank geworden, Ansätze von Panik. 2. Mittel: Thema Klarheit, aus dem Herz entscheiden.
- Ich bin dabei, aus einer tiefen Erschöpfung aufzustehen. Das Blut der Wunde ist gestoppt. Ich nehme mich und meine eigenen Bedürfnisse wahr und komme zu mir selbst. Und es gibt Raum für die Schattenseite, um sie zu sehen.
- 1.Mittel: Tief sitzende Zurückhaltung hat sich aufgelöst. Das sich verbunden fühlen ist intensiv. 2.Mittel: Wie wenn das Ich geht und das Wir kommt. Das erlebe ich als sehr intensiv. Neue Tore öffnen sich.
- Direkt nach der Einnahme: große Herzöffnung, viel Liebe und Gefühl von Einheit. Kraft und Standhaftigkeit.
- Einiges geweint, in Schüben. 1. Mittel: persönlicher Schmerz, meine Wunde, die aufgebrochen war. 2. Mittel: Hier geht es um andere Schmerzen, die mit den Kindern, dem Vater, den Klienten, der Arbeit zu tun hatten. Wo der Schmerz ins Fließen kommen konnte, war es gut. Schwer war es vorher, wo ich nicht rein gehen wollte in den Schmerz, das war wie eine Trennung von mir.
- Anbindung, Traumavorstoß, glücklich, Tiefe, Herzinfarkt, gehe mit dem, was gerade ist. Schöne Erkenntnisse, zu meinem Selbstaussdruck stehen, Tiefseetauchen, sich um mich kümmern, Verletzlichkeit, Verwundbarkeit, Herausforderung, Unsicherheit, Verletzung und Verzeihen, Entfaltung.

1.5

Erfahrungsaustausch in der Prüfungsgruppe am 28.3.19 im achtsamen Dialog

Fortsetzung der Runde vom letzten Mal: der Redestein ist noch bei allen, die letztes Mal nicht ihre Essenz ausdrücken konnten:

- Zentral war für mich die Aufstellung als bewußte Entscheidung, aktiv auf die Heilung zuzugehen. Eine traumatische Kindheitserfahrung (Albtraum) hat sich verwandelt. Zwei alte Wunden in Beziehungen sind aufgebrochen und Neues entstanden. Die Wunde ist bewußt und das Wissen ist da, dass sie aufhören wird zu bluten. Seitdem kann ich viel besser damit umgehen.
- Alte Verletzungen kamen hoch. Gute Gespräche. Seit 2 Tagen viel tieferer Schmerz hochgekommen, mit dem ich kaum umgehen kann. Ist das schon das neue Mittel?
- Große Kraft. Es passiert so viel, total Schönes, Kraftvolles. Christina ist sehr in meinem Leben. Mit Drachenblut: große Kraft, Schöpfer zu sein. Nach der letzten Einnahme: unterstützende Kraft für meinen Weg. Was ich initiiere, plötzlich ist es da... Wohnung, Parkplatz...
- 3 Worte: 1. heftige Müdigkeit 2. Herausforderung 3. faszinierend. Körperlich: Schmerzen/Lösung begleitet. Seit 2 Wochen Drang zum ausmisten. So rigorose Phase hatte ich noch nie. Mir ist aufgefallen, dass ich schon seit Jahren Drachenbäume in der Wohnung habe. Sie haben eine neue Wertschätzung erhalten.
- Ich konnte hinschauen auf die Traumen und konnte meinen Anteil daran sehen durch meine Unentschlossenheit. Ich konnte meine Gedanken sehen und ändern. Das ist richtig kraftvoll.
- großes Potential ist die Verwundbarkeit. Ich habe mich früher dafür gehasst. Jetzt bin ich stolz auf sie und empfinde sie als Potential. Wenn ich nicht verwundbar bin, lebe ich nicht. Leonard Cohen: „There is a crack in everything. That's how the light gets in“ Die Vertreibung aus dem Paradies ist die Urwunde. Trauma=Wunde.
- 1. Drachenblut war faszinierend: hat sich auf meine gefühlte traumatische Wunde gelegt. Liebevoll. Hat nicht mehr weh getan. Körperlich hibbelig: jeden Tag im Wald und geschrien. 2. Drachenblut: unglaublich erschöpft und müde. Habe innerliche Klarheit und Bewusstheit für mein Trauma bekommen und Erkenntnisse, warum mein Leben so ist, wie es ist. Jetzt ist tiefer Friede da mit dem, was ist. Der innere Kampf mit mir hat aufgehört. Ich beginne, ins Leben zu vertrauen und mich in den Fluß des Lebens zu begeben. Das fühlt sich ganz leicht an. Seit 30 Jahren habe ich mich mit diesem Kernthema Trauma befasst und sehe jetzt, ich habe wunderschöne Arbeit mit mir gemacht. Die unsägliche Verstopfung und Müdigkeit hat ein Ende genommen.
- Essenz: Es kam immer wieder die Frage bei Kleinem oder Großem: Was will mein Herz? Bei Mittel 1 konnte ich es nicht aushalten, in alte Geschichten zu gehen. Mit Mittel 2 konnte ich dieselbe Wunde

ansehen und dableiben. Neue Erfahrung mit dem Thema Einsamkeit: Immer, wenn ich mich geöffnet habe, waren Menschen da, die mich gestützt haben. Ich war gar nicht einsam.

- 1.Drachenblut sehr herausfordernd innerlich. Beim 2.Drachenblut lag die Herausforderung mehr im außen mit einer schwierigen Gruppe. Gleichzeitig ist Kraft in mir, Klarheit und Anbindung und das Wissen, mir kann nichts passieren (wie Siegfried).
- 1.Drachenblut viele Schmerzen. Beim nächtlichen Aufwachen konnte ich im Herzen sein, keine Panik, sondern stilles Beobachten. 2.Drachenblut viel leichter und diffuser. Seelisch geistig sehr chaotisch und Unzufriedenheit, dann plötzliche klare Erkenntnisse mit nachfolgender Entscheidung für etwas ganz Neues.
- Zeit, wo ganz viel passiert ist. Zentral die Tiefe. Die Suche nach dem Weg ist sehr ausgeprägt. Ich will die Zusammenhänge sehen, will es wissen. Will den ganzen Eisberg sehen, nicht nur die Spitze. Neu: Im Sturm, der mich kirre macht, habe ich das Bedürfnis in den Wald zu gehen und erfahre Vertrauen und Sicherheit trotz stärkstem Sturm. Ich kann seitdem besser mit Wind umgehen und erlebe ihn als was Reinigendes.
- Drachenblut hat mich damit in Verbindung gebracht, zu sehen, wie stark ich mich ablehne. Als ich das erkannt habe, auch wenn Böses aus mir rauskommt, kann ich mich schätzen. Es gelingt mir mehr, dem zu folgen, was mir Freude macht und ich merke, es geht. Was erledigt werden muss, geht leichter wie nebenbei.
- Ich habe in der Meditation gemerkt, wie vieles aus mir von den Eltern kommt und nicht aus meinem Kern. In einem Augenblick haben sich die Schichten gelöst und ich hatte mehr Klarblick. Der Blick war ehrlicher und mehr aus dem Innern.
- Das 1.Drachenblut empfand ich als sehr stark. Es hat mein Herz gepackt und durchgeschüttelt. Habe Herzensqualität gespürt und habe leichter Herzensentscheidungen treffen können. Beim 2.Drachenblut: Stehe neben mir. Viele Erinnerungen und Träume von alten Bekannten.
- 1.Drachenblut: Meine nahste intensive Beziehung hat sich gelöst. Bin mit allen großen Ängsten konfrontiert. Sehe Dunkelheit und Abgründe und bin trotzdem gehalten. 8 Wochen krank.
2.Drachenblut: Bin wieder wie in der Pubertät mit allen Gefühlen: Trauer ohne Ende, Tornado, Einsamkeit. Alte Verkrustungen haben sich gelöst. Fühle mich sehr viel lebendiger. Thema Selbstliebe ist im Moment da.
- 1. Drachenblut ging voll zur Sache: Ich wurde mit heftigstem Kindheitstrauma konfrontiert. Ich war tief erschüttert dadurch und gleichzeitig fühlte ich mich getragen. Es fand eine Wiederherstellung des Urvertrauens statt. Stehe mit beiden Beinen auf dem Boden. 2.Drachenblut kam sehr subtil daher, als zartes Ausrichten, Justieren und Einverstanden sein. Ich miste aus mit großer Klarsicht. Phase von Müdigkeit, die lange nicht sein durfte, bekommt Raum. Ich kann mich in die Phase reingeben, da ich weiss, dass es eine Phase ist und dass es wieder vorbei geht.
- nur Einnahme vom 2.Drachenblut: habe (von Do nacht) bis Samstag geschlafen wie in einem Koma ohne essen, steif. Erst am Sonntag war wieder Kraft da. Ich habe ganz viel über Wahrnehmung diese 2

Wochen nachgedacht. Ich bin hypersensibel aufgewachsen und dann in den Kopf gerutscht. In meiner Familie war es sehr stressig. Mir fällt auf, wie ich auch jetzt sehr viel mit stressigen Leuten zu tun habe. Mein Muster ist, es ihnen abzunehmen. Ich übernehme alles und schalte dabei meine Wahrnehmung aus. Ich brauche nicht bei mir zu sein, wenn andere mir ihre Last übergeben. Wut über dieses Muster von mir. Eine sehr radikale Kraft ist gerade da, bekomme viele gute Ideen und mache mein Ding. Pubertierendes habe ich auch.

2. Homöopathische Arzneimittelprüfung in Freiburg Jan-März 2019

2.1

Geist und Gemütssymptome

Das verletzte, traumatisierte innere Kind

Ich bin sehr stark mit meinem verletzten, beschädigten, traumatisierten inneren Kind konfrontiert und in einer Depression gelandet. Dann habe ich mich in den vergangenen Wochen recht intensiv mit der Frage beschäftigt, was dieser verletzte Teil sagen möchte. Lange Zeit war es still, bekam irgendwie keine Antwort, es fühlte sich leer und leblos an.

Seit 2-3 Tagen, wohl auch durch Gespräche mit meiner Therapeutin, verstehe ich, dass ich gerade dabei bin, den verletzten Teil nicht mehr von mir abzuspalten – und auch den strahlenden, energiegeladenen Teil bin ich dabei wieder zu integrieren...

Heute morgen hatte ich während der Meditation ein Bild, bei dem der verletzte und der starke Teil im Dialog waren, der verletzte Teil hatte zunächst große Macht und ließ sich nicht auf das Mitgefühl von der starken Seite ein. Später war es irgendwie doch möglich, dass ein zartes Verständnis füreinander möglich wurde, das Verständnis, dass sie zusammen gehören und immer da sind, auch wenn nur ein Teil dominant spürbar sein sollte.

D.h. für mich, dass ich nun versuche, mich dieser beiden Anteile möglichst achtsam und gütig zu vergewissern, ihnen gewahr zu sein, so dass sie jeweils beide in einem gegebenen Moment da sein dürfen und vielleicht sogar voneinander profitieren können. (2)

Tiefe Depression

Traurigkeit, depressive Stimmung, die recht tief geht. Dumpfheit, keine Lebendigkeit spürend; mutlos, kein Antrieb, Wunsch nach Rückgezogenheit; alles irgendwie egal, Interesselosigkeit, Ruhelosigkeit. Versuche, mich auf das Licht auszurichten; spüre allerdings keine Resonanz; es bleibt alles ohne Widerhall, dumpf, taub, verschlossen. Gedanke „nein – nicht schon wieder eine Depression“.... (2)

Einsamkeit, immer alles allein machen müssen, sich trauen sich zu zeigen (4)

Arbeit in der Tiefe des Unbewussten, aufgewühlt

Fühle mich, als ob jemand den Spaten genommen hat und in der tiefsten Tiefe meines Unbewussten umgräbt. Allerdings noch in sehr großen Brocken, noch ist nichts greifbar oder erkennbar. (7)

In den ersten 5 Tagen nach der Einnahme verspürte ich eine starke innere Unruhe, ein emotionales Aufgewühltsein, starke Emotionen die aus einer seelischen Tiefe aufstiegen und in ihrer Art an die Oberfläche zu treten nicht leicht zu kontrollieren waren. (14)

Abschied

Zwei Tage nach der Einnahme von Croton lechleri kullerten Tränen der Trauer über meine Wangen, als ich an meinen verstorbenen Vater dachte.

Ich habe ihn öfters besucht und war auch bei ihm, als er aufhörte zu atmen, das war vor ca. drei Jahren, und trotzdem dachte ich, wir haben uns nicht richtig voneinander verabschiedet, er ist noch immer irgendwie da.

Das Weinen wurde stärker und ich musste mich bewegen, ich fing an zu tanzen und plötzlich tanzte ich mit „meinem Vater“, nun liefen Freudentränen über mein Gesicht. Während des Tanzens verabschiedeten wir uns voneinander und er ging, wohin auch immer. Ich war sehr glücklich und stellte freudig fest, dass auch meine Verspannungen im Schulterbereich weg waren. (14)

Dunkelheit

Ich nehme eine Dunkelheit wahr. In mir ist Furcht (ich kenne den Unterschied zwischen Angst und Furcht nicht, doch ich weiß, dass es keine Angst ist, es ist Furcht). Den Grund der Furcht kenne ich nicht, doch die Bedrohung ist wirklich und mächtig, und ich weiß, dass nichts und niemand mich davor bewahren kann; alles Erzählen und Reden darüber ist überflüssig. Denn die Dunkelheit ist außerwirklich, nicht greifbar und unantastbar. Und das macht sie so gefährlich, denn man kann nicht gegen sie kämpfen und wenn sie angreift, kann sie nur gewinnen... (18)

Transgenerationale Traumata und Kollektivtraumata

Seit Einnahme von croton lechleri am Donnerstag:

Deutlich intensiveres Gefühlserleben. Immer wieder Wellen von Traurigkeit. Aber diesmal – im Unterschied zum letzten Mal – gilt die Traurigkeit nicht so sehr meinem eigenen, persönlichen Schmerz,

vielmehr fühle ich mich verbunden mit den Schmerzen der Welt. Ich erlebe mich in einer starken Resonanz mit dem jahrhundertealten Leiden auf diesem Planeten.

Und dieser Schmerz und die Traurigkeit stehen fast nahtlos neben Momenten von intensiver Freude und dankbarer, kraftvoller Lebendigkeit.

Von heute Nacht blieb ein intensives Traumfragment, das mich heute Morgen durch einen intensiven Trauerprozess geführt hat:

Traum:

Mit dem Fahrrad unterwegs auf der Straße kurz vor dem Ortseingang des Dorfes, in dem ich aufgewachsen bin. Die Straße verändert ihre Form, wird zu einer Welle.

Ich fahre über den Wellenkamm, kann nicht rechtzeitig bremsen und stürze mit dem Kopf voraus ins Wellental. Bleibe bewusstlos liegen und sehe die Szene von außen:

Ich, der ich da liege, bin plötzlich identisch mit meinem Opa väterlicherseits, ich bin mein Opa. Die Oma ist auch da und schaut zu. Wir schauen beide zu, wie sich von meinem physischem Körper mein Astralleib trennt und einen Meter neben dem physischen Körper schwebt. Ihm geht es gut, er strahlt Frieden aus. Der physische Körper ist leblos, er wirkt stark und gebrochen zugleich und er spricht jetzt, trotzdem er verletzt und bewusstlos ist. Er versteht nicht, er sieht nicht die tieferen Zusammenhänge und hält mit seiner Kraft dennoch eine Art innere Ordnung aufrecht, eine Ordnung, die er gelernt hat und die er verteidigen würde gegen jeden Widerstand – von außen oder innen.

Nach dem Aufwachen meinen Gefühlen nachspürend und den Traum meiner Frau erzählend, musste ich lange weinen.

Diese Identität von Opa und Ich hat mich tief aufgewühlt. Die lineare Generationenfolge hatte sich aufgelöst und es ist ein Kreis geworden und ich bin zugleich Vater und Sohn meines Vaters gewesen. Und als ich meine Hände ansah, sah ich die Hände meines Vaters und ich konnte fühlen, wie schwer es mein Vater als Kind mit seinem Vater hatte. (21)

Gut und Böse

Seit der Einnahme des Drachenblutes setzte ich mich tief mit Gut und Böse auseinander, denn was ist Gut und was ist Böse? Sind es nicht auch unsere eigenen Bewertungen und Moralvorstellungen.

Ich setzte mich tief mit dem Märchen „Frau Holle“ auseinander, mit dem Sprung in den Brunnen, die tiefe Ungewissheit... Goldmarie und Pechmarie

Zum Jahreswechsel kam ein neues bzw. altes Krafttier wieder in mein Leben, der Wolf. Auch hier gibt es den weißen und den schwarzen Wolf... auch hier wieder Gegensätze, Dualität.

Ich lernte meine dunkle Seite, manche Schritte meiner Vergangenheit, meine angeblichen Fehler als Entwicklungsschritt anzunehmen.... Ich spürte, dass dies alles nötig war, um meinen Lebensweg zu gehen, um der zu sein der ich heute bin. Aus dem tiefen Innern kam plötzlich die Annahme meiner Vergangenheit! Ich durfte erkennen, erfahren, verzeihen, mich mit mir aussöhnen ...

Und von einem Tag auf den anderen ist das Leben anders, als wäre ein Schalter umgelegt worden! (24)

Energetisiert

Die heftige Wirkung kam am Tag danach. Ich war wie auf Droge, energetisiert zwischen Genie oder Wahnsinniger. Die Wirkung, dass es mich beruflich so nach vorne schiebt, dass ich nun mein Modell und Technik ausbauen werde für Traumatisierte und Workshops anbieten werde. Zudem weiß ich, worüber ich ein Buch schreiben werde. Ich fühle mich so wunderbar, doch ein Teil in mir hält mich für völlig durchgeknallt. (33)

Traumatisiert

- So fühle ich mit mir und meinem Lebensthema Trauma angekommen. Alles, was ich in meinem Leben getan habe, waren Wege zu finden, wie ich mich selber heilen kann. Ich bin ein großer Autodidakt, wie ich jetzt in meiner Traumafortbildung feststelle. Dieses Mittel setzt in mir die Kraft, Motivation und den Glauben frei, dass ich etwas Eigenes erschaffen kann, um ENDLICH genau die zu sein, die ich immer schon sein möchte. Unglaublich aufregend. Auch wenn Teile in mir denken, dass ich nun völlig übergeschnappt bin, ist da ein anderer, der denkt, was ich zu verlieren habe, wenn ich es ausprobiere. Ich erlebe Gefühle wie stolz und Freude über mein Dasein. Meine Körperhaltung verändert sich zudem... mehr die Brust nach vorne.

Manchmal bin ich sehr erschöpft, da der Prozess mich nachts auch sehr herausfordert.

Die Zeit war sehr anstrengend. Im Nachhinein habe ich mich wie ein Samen gefühlt, der ausschlägt und sich Stück für Stück durchwühlt, bis er oben angekommen ist. Seitdem ich angefangen habe, das Buch zu schreiben, seitdem hat diese treibende bis sehr erschöpfende Kraft aufgehört in mir zu wüten. Jetzt bin ich oft müde – allerdings gibt es auch ein privates anstrengendes Thema zu bearbeiten.

Nun habe ich mir ein ganzes Stück Erinnerung meines Traumas erarbeiten können. Eine Befreiung mit der Erkenntnis, dass das Schlimme schon vorbei ist. Mit der Fragestellung wie man/ich so schwere Erlebnisse

integrieren kann? Damit kann kaum jemand umgehen, obwohl es schon vorbei ist. Diese Frage quält mich noch. (33)

2. 2

Körpersymptome

Kopf

dumpfe Kopfschmerzen, v.a. im Stirnbereich (2)

Kopfschmerz an der rechten Schläfe (morgens) (18)

Nach der Einnahme ein leichter Kopfschmerz. (22)

Am Morgen nach der Einnahme hatte ich einen starken Druck im Kopf von der Stirn aus über den ganzen Schädel als würde ich einen zu engen Helm tragen. Dieser Druck löste sich im Verlauf des Tages auf (14)

Ich habe abends oft Kopfschmerzen, 4 Tage Migräne
Sehr mondfühlilig (32)

Augen

Augen, schlechter gesehen, Beeinträchtigung der Augen, verschwommen gesehen, musste mich sehr „anstrengen“ um klar zu sehen. (22)

Glasige Augen (28)

Das rechte Auge brannte nach der Einnahme (32)

Ohren

Höre manchmal Dinge, die ich nicht gehört habe:

Ticken des Weckers in der Nacht

Zudem hatte ich direkt nach der Einnahme noch im Raum eine Art von Wahrnehmungsstörung. Ich habe sehr schlecht gehört und die anderen aus der Gruppe kaum akustisch verstanden. (22)

Nase

Nase links etwas zu (28)

Gesicht

Am nächsten Tag nach der Einnahme starker Druck auf der Stirn (28)

Mund

Aufbeißen der Wangen im Schlaf (18)

Brennen auf der Zunge nach der Einnahme (33)

Stimme

Mir versagt öfters die Stimme, wenn es schwierig wird (32)

Stimme öfters gebrochen (33)

Hals / Innerer

Atemwege

Etwas rau in der Lunge, muss mich räuspern, um mich davon zu befreien (28)

Manchmal schwer Luft zu holen, wenn die Wirbel blockiert sind (33)

Brust

Schmerzen BWS und LWS, HWS knackt (33)

Herz

Herzrasen bei blockierten Wirbel (33)

Magen

Direkt nach der Einnahme hatte ich starke Übelkeit, ich musste direkt ins Bett, es ging mir schlecht. Auch gestern am ersten Tag danach hatte ich mit Übelkeit zu tun. (22)

In der zweiten Woche (ab 20.2) hatte ich an einem Tag das Gefühl völliger Erschöpfung, begleitet von Schüttelfrost/Frieren und Übelkeit. Dieser Zustand hielt bis zum folgenden Abend an, die Übelkeit und körperliches Unwohlsein kam über 4 Tage immer wieder mal hoch. Sogar im Schlaf und ich erwachte davon. (14)

Bauchschmerzen, Magenkrämpfe, Übelkeit (18)

Großes Bedürfnis nach Süßem, gesteigerter Appetit (22)

Abdomen

Darm / Stuhlgang

Auch etwas Durchfall und Blähungen. (22)

Starke Obstipation (gelähmter Dick-Darm) (32)

Obstipation, weicher Stuhl, gelähmter Dickdarm (33)

Harnweg

Immer wieder ein innerer brennender Schmerz, häufiger Harndrang (32)

Genitalien

Extremitäten

Gelenkschmerzen, -steife, Muskeln/Bindegewebe wird wie Zwangsjacke empfunden - sanfte Bewegung/ Dehnen erleichtert.

Schmerzen unterhalb des rechten Ellenbogens (7)

Sehr kalte Füße (35)

Haut

Ausschlag am Hals und hinter einem Ohr, nur linke Seite, Stichähnlich, juckend, ist nach einigen Tagen wieder verschwunden. (22)

Schlaf

für mich außergewöhnlich lange Schlafzeiten (2)

Ich konnte gut schlafen, brauchte viel Ruhe, schlief (wenn ich keinen Wecker stellte) meist bis zu 9h am Stück. Dabei hatte ich fast jede Nacht intensive Träume (14)

Intensives Träumen, so dass ich das Gefühl habe, tatsächlich in dieser anderen Wirklichkeit des Traumes zu sein. Sehr unruhiger Schlaf, mehrmaliges Aufwachen in der Nacht, (mehr oder weniger unbewusstes) Aufbeißen der Wangen (18)

Unruhig, viele Träume (32)

Frost / Temperatur / Fieber

häufiges Frieren von innen heraus (22)

Ich friere öfters, brauche oft eine Wärmflasche (33)

Sexualität

Lerne am Abend bei einer Freundin eine Frau kennen, die Kurse über weibliche Sexualität anbietet. Bin sehr neugierig, aber traue mich nicht wirklich, tiefer zu fragen. Am Abend beim Einschlafen: heftiges Pulsieren um Anus, Coccyx und unteres Sacrum herum.

Sexuelle Träume, mit viel SCHAM verbunden! (7)

Sexualität angeregt (32)

2.3

Umstände, die das Befinden deutlich besser oder verschlechtern (Modalitäten)

Verschlimmerung durch:

Viel sitzen (2)

Familiäre Dissonanzen (33)

Angespannte Atmosphäre, Streit (33)

Verbesserung durch:

Frische Luft, Sonne, Bewegung (2)

Sanfte Bewegung/ Dehnen erleichtert. (7)

Zuwendung von Freunden, in den Arm genommen zu werden oder Intimität. Sonnenschein und freundliche Menschen. Entspannte Atmosphäre, Berührung (33)

2.4

Allgemeinsymptome

extrem müde, erschöpft (2)

2.5

Träume

Meine Schwester hat einen zahmen Tiger und kommt uns besuchen. Ich sehe den Tiger und spüre gleich eine tiefe Seelenverbindung mit ihm. Das Tier kommt auf mich zu und legt sich mit mir hin und wir liegen in inniger Umarmung zusammen. Sein Bauchfell ist so weich wie das unserer Katze, nur dass es mich völlig umhüllt. Denke noch: Wenn uns jemand sieht, könnte es eine Panikreaktion hervorrufen, wenn jemand denkt, dass ich in Gefahr bin. Ich aber spüre unsere Verbindung und habe 100% Vertrauen in ihn und gebe mich in der Umarmung ganz hin, im Gefühl der innigen Verbundenheit.

Eine alte Freundin aus früheren Zeiten hatte mir einen Brief geschrieben. Sie schreibt mir, sie hätte eine wunderbare Wohnung für mich gefunden. Ob ich sie nicht besichtigen möchte. Auf dem Brief steht ihre aktuelle Telefonnummer. Ich bin zufällig in ihrem Haus im Keller mit etwas fertig geworden und setze mich vor ihre Wohnung. Da ich es ungehörig fände zu klingeln, rufe ich sie auf meinem Handy an, bekomme es (bei schlechtem Licht) aber partout nicht hin, die Ziffern in mein Handy einzutippen. Ich versuch's immer wieder und immer wieder und es klappt nicht. Ich gehe dann in ein Nebenzimmer, wo es etwas heller ist, aber dort geht es auch nicht. Ich verzweifle daran, und das Handy wird immer kleiner bis es die Größe eines Weizenkorns hat und dann fällt es mir aus der Hand und ist zwischen irgendwelchen Ritzen verschwunden. Ich gehe wieder in den Keller und bin ganz verzweifelt und weine. Dann kommt die Freundin zu mir und sagt, meine Schwester hätte mich angerufen, sie hätte das Handy gehört und sie hat es zu sich genommen. Ich bin ganz erstaunt, freue mich riesig und sage, sie solle es mir doch bitte geben. Sie lässt mich in die Wohnung rein und das Handy ist irgendwo beim aufladen, sagt sie, aber keiner von uns findet es. Lasse dann innerlich los in meiner völligen Hilflosigkeit und allmählich öffnet sich ein innerer Raum und ich sehe alles anders und tiefer. Sehe vor allen Dingen die Energie und die gute Intension von ihr und von ihrem Freund, die sehr schön ist, und sie versuchen beide mich zu ermuntern, ich habe dabei eine ganz klare Wahrnehmung von den Dingen, die mich umgeben. (2)

Intensivstes Träumen ohne klar erinnerte Träume, außer einem Bruchstück: "ich ertaste von innen, über die Vagina, das untere Ende meiner Wirbelsäule, und sie hat die Form eines Biberschwanzes oder einer Schaufel. Ich bin erstaunt über die Breite und Größe..."

Sexuelle Träume, mit viel SCHAM verbunden! (7)

Traum rot-weiß

Ich war mit meinem Partner in einem Seminarhaus im Schweizer Jura, um an einem Ritual mit einer Schamanin teilzunehmen. Kurz vor Beginn des Rituals verließ mich der Mut und ich entschied mich dagegen. So ließ ich mich mit der Sesselbahn über den Tannenwald zurück ins Tal bringen. Unten angekommen bereute ich diese Entscheidung und fuhr wieder hoch, um doch beim Ritual dabei zu sein. Alle waren schon an den Vorbereitungen und die Veranstalterin sagte mir, dass sich alle das Gesicht bemalen werden. Sie schlug die Farbe rot vor. Aus einem starken inneren Gefühl heraus entschied ich mich jedoch, mir das Gesicht nicht rot sondern weiß zu bemalen.

Dies war ein so klares Traumbild, dass ich mir viele Gedanken gemacht habe zu dieser Farbsymbolik. Für mich steht die weiße Farbe für innere Ruhe, Klarheit, die transformierende Kraft, Ganzheit und die Verbindung zwischen Erde und Himmel.

Traum vom Wiesel

Auch in diesem Traum war ich mit meinem Partner unterwegs. Es war Winter und ich trug einen Mantel. Plötzlich spürte ich an meinem Brustbein etwas Warmes, Weiches, Angenehmes. Als ich nach unten schaute, schaute der Kopf eines jungen Wiesels aus dem Mantel hervor. Dieses kleine Tier brauchte Wärme und Schutz und ich entschied ganz spontan sein Mutterersatz zu sein. Und ich dachte bei mir, da ich keine Kinder will, kann ich mich gut um dieses Wiesel kümmern. Dieses Tier war einerseits schutzbedürftig, andererseits total unruhig, rannte immer wieder weg und versetzte mich in Sorge. Ich war so sehr mit dem Wiesel beschäftigt, dass ich dann sogar einen Auftritt in einem Tanzstück total verpatzte. Davon bin ich aufgewacht.

Auch dieser Traum erschien mir stark und voller Symbolkraft. Ich sehe verschiedene Interpretationsmöglichkeiten und bin nicht eindeutig sicher, welches die Richtige ist. Und vielleicht gibt es darin tatsächlich auch verschiedene Aspekte. (14)

Von heute Nacht blieb ein intensives Traumfragment, das mich heute Morgen durch einen intensiven Trauerprozess geführt hat:

Traum:

Mit dem Fahrrad unterwegs auf der Straße kurz vor dem Ortseingang des Dorfes, in dem ich aufgewachsen bin. Die Straße verändert ihre Form, wird zu einer Welle.

Ich fahre über den Wellenkamm, kann nicht rechtzeitig bremsen und stürze mit dem Kopf voraus ins Wellental. Bleibe bewusstlos liegen und sehe die Szene von außen:

Ich, der ich da liege, bin plötzlich identisch mit meinem Opa väterlicherseits, ich bin mein Opa. Die Oma ist auch da und schaut zu. Wir schauen beide zu, wie sich von meinem physischem Körper mein Astralleib trennt und einen Meter neben dem physischen Körper schwebt. Ihm geht es gut, er strahlt Frieden aus. Der physische Körper ist leblos, er wirkt stark und gebrochen zugleich und er spricht jetzt, trotzdem er verletzt und bewusstlos ist. Er versteht nicht, er sieht nicht die tieferen Zusammenhänge und hält mit seiner Kraft dennoch eine Art innere Ordnung aufrecht, eine Ordnung, die er gelernt hat und die er verteidigen würde gegen jeden Widerstand – von außen oder innen.

Nach dem Aufwachen meinen Gefühlen nachspürend und den Traum meiner Frau erzählend, musste ich lange weinen.

Diese Identität von Opa und Ich hat mich tief aufgewühlt. Die lineare Generationenfolge hatte sich aufgelöst und es ist ein Kreis geworden und ich bin zugleich Vater und Sohn meines Vaters gewesen. Und als ich meine Hände ansah, sah ich die Hände meines Vaters und ich konnte fühlen, wie schwer es mein Vater als Kind mit seinem Vater hatte. (21)

Viele Träume mit innerem Kind / Baby (32)

2.6

Heilungserfahrungen bei den Prüfern

Mehr Wahrnehmung

Einzig aufgefallen ist mir, dass ich „mehr wahrnehme“, dass ich an bekannten Orten Dinge sehe, die ich bisher nicht beachtet hatte. Es ging anfangs so weit, dass ich oft kurz überlegen musste, ob ich am richtigen Ort bin. (3)

Erleichterung

In einer EMDR Sitzung (Thema: Sexualität, sich hingeben, Verbundenheit) erlebe ich mich in einer Situation mit meiner Mutter, als ich ca. 8 Jahre alt bin, und ich erkenne den Zusammenhang zwischen meinen Muskelspannungen/Rückenproblemen und dem damals Erlebten.

In der weiteren Sitzung: Meine Oberschenkelmuskeln entspannen sich, ein leichtes Pulsieren um Anus und Coccyx stellt sich wieder ein, und ich fühle riesige Erleichterung und Freude. (7)

Energie

Heute habe ich endlose Energie, wie in den letzten 10 Jahren nicht mehr: ich bin am Aufräumen, Putzen, Gärtnern, Einkaufen, reparieren, alles an einem Tag! Freude! (7)

Entspannung

Das Aufwachen heute morgen war ein nahtloses Herausgleiten aus einem SEIN in totaler Klarheit zurück in meinen normalen „Wach“-zustand. Im SEIN habe ich erlebt, dass „Zeit“ eigentlich nur ein menschliches Konstrukt ist und dass tatsächlich alles gleichzeitig IST, alles eine große Wiege gleichzeitigen SEINs.

Daraus bzw. darin konnte ich, wenn ich wollte, einzelne Bewusstseinszustände, also einzelnes Erleben, verdichten, sogar so weit dass es mir als „problematisch“ erscheinen könnte. Sobald sich das „unangenehm“ angefühlt hat (Angst), war es ein Leichtes, durch „ENT-SPANNEN“ das ganze wieder aufzulösen und mich wieder im spannungslosen SEIN aller Möglichkeiten des Empfindens zu wiegen.

So war also mein emotionales wie materielles Erleben nichts anderes als ein KRISTALLISIEREN VON AUFMERKSAMKEIT bzw. VERDICHTEN / SPANNUNG aufbauen, was jeder „zeit“ wieder aufgelöst werden konnte, da ja alles gleichzeitig IST..

Damit wurde mir die FUNDAMENTALE ROLLE der ENTSPANNUNG in der Bewusstwerdung klar. Ich erinnerte mich an Paul Lowe's Rat: wenn du in einem Konflikt steckst oder eine Entscheidung treffen musst, „Always go with the EXPANSION“! (7)

Heilung von Missbrauchserfahrung

Ich fühle, dass eine große Wunde (vielleicht eine Art Missbrauch als Kind von Kurgästen bei uns im Haus) heilt und fühle mich sehr gut und klar. (12)

Sicher von der Erde getragen

Meine wichtigste Erfahrung ist, dass ich mich in meinem Kern angekommen fühle. Ein tiefes sicheres Gefühl von selbstverständlich und richtig sein.

In meiner Arbeit und in meinen Beziehungen fühle ich mich deutlich klarer, sicherer und authentischer.

Heute hatte ich ein besonderes Gefühl: Ich bin nicht nur ganz und sicher von der Erde getragen, sondern vom ganzen Universum. Das Universum trägt die Erde und MICH. Ich sehe mit meinen Augen das Universum und das Universum erfährt sich durch meine Augen. Ein tiefes Gefühl von Glück und Gnade. (13)

Der Angst begegnen können

Nach meiner Erfahrung unterscheiden sich die Drachenblutsubstanzen dahingehend, dass man durch die Amazonas Medizin (Croton lechleri) direkt und ohne Umwege zum Kern dessen geführt wird, um das es im Moment geht.

Ich wurde zum Mittelpunkt meines Schmerzes geführt, so dass ich „ihm“ auf Augenhöhe begegnet bin, von Angesicht zu Angesicht. Was ist der Schmerz? Es ist im Grunde genommen eine unermessliche Angst davor, in einen solchen Zustand zu geraten und ihm für eine unbegrenzte Zeit ausgeliefert zu sein.

Das Leben hat viele Facetten und hier habe ich nur eine Momentaufnahme geschildert.

Die Amazonas Medizin (Croton lechleri) hat mich gestärkt, der Angst zu begegnen und vor allem die Erfahrung zu machen, dass ich in der Angst nicht ohnmächtig stecken bleibe, sondern dass es weiter geht! Die Schwingung verändert sich. Für mich stellt sich das metaphorisch gesprochen in etwa so dar:

Die Angst hat eine Schwingung und ich bin mit meiner Frequenz so eingestellt, dass ich das volle Programm empfangen und nicht in der Lage bin, mich auf eine andere Frequenz einzustellen;

Die Amazonas Medizin (Croton lechleri) hat mir geholfen zu erfahren, dass ich sofort nach der Begegnung mit der Angst quasi automatisch auf eine andere Frequenz gehe; die Schwingung ändert sich und ich spüre, dass ich eine Wahl habe;

Es ist so, wie wenn jemand ein Licht in einem Raum entzündet, der seit Äonen dunkel ist. Das ganze Experiment macht mich auch neugierig. Wenn ich also eine Substanz einnehme, die reine Energie ist und in der nichts materielles existiert (so interpretiere ich es), dann gibt diese Substanz Signale an meinen Körper, auf die er teilweise unmittelbar reagiert. Wenn das so ist, und so ist es wohl, dann muss es einen Weg geben, über den ich mit meinem Bewusstsein, das auch Energie ist, Signale an meine Zellstruktur senden kann und sie sollte darauf reagieren. Es braucht quasi eine Brücke zwischen meinem Bewusstsein und meiner Zellstruktur, die offenbar im Moment nicht vorhanden ist. Auf diese Art und Weise, ich meine mit dieser Brücke, müssten wohl die alten Meister gelebt haben. Ich bin neugierig, was da alles kommen mag. (16)

Innere Ruhe

Voller Erwartung und Spannung, Großes zu erfahren, nehme ich die drei kleinen, weißen Kügelchen in den Mund und lasse sie auf der Zunge zergehen. Und ich lausche dem Lied, das A. für uns singt und erkenne meine eigene Geschichte darin. Die Zeilen und die Melodie sind wunderschön – zusammen mit den Worten der Pflanze (gesprochen durch Johannes), die noch immer meine Gedanken begleiten – tragen sie Hoffnung und Vertrauen in sich und erzählen von einer Wirklichkeit, die Frieden, Geborgenheit und Heilsein verspricht. Doch eine solche Schönheit hat ihren Preis und so warte ich auf den bekannten Schmerz der Sehnsucht. Und ich warte..., spüre in mich hinein und... nichts. Kein Schmerz. Er ist mir so vertraut, dass sein Fehlen mich in leichte Sorge versetzt. Denn ohne ihn ist alles einfach ruhig in mir: Kein in seiner Tiefe berührtes Herz und auch kein alles durchdringender Schmerz. Gedanken und Gefühle sind leise. Ich bin wie ein See im Winter. Nach einem stürmischen Herbst mit vielen Windböen und in Vorbereitung auf den Neubeginn des Frühlings, kommt nun alles zur Ruhe. Ganz unbewegt, so dass nicht einmal ein leichtes Kräuseln die Wasseroberfläche durchzieht, ist sie glatt und unergründlich. Die Luft ist klar und frisch und reinigt Himmel und Erde. Und alles ist durchdrungen von der Stille, und die Stille lässt jenen Augenblick zur Ewigkeit werden, in der die Zeit nicht mehr ist, sondern jeder Zeitpunkt als Gegenwart alles und nichts zugleich ist.

Genau wie der See, teilnahmslos anwesend, als stummer Beobachter des Augenblicks, sind in mir keine Worte und ich bin einfach nur da.

Wann immer sonst der Stein während oder am Ende eines jeden Gruppentreffens von Mensch zu Mensch gereicht wurde, war ich ungeheuer nervös. Nervös vor dem Sprechen in der Gruppe, vor dem gehört und gesehen werden zu diesem einem festgelegten Zeitpunkt, den ich nicht bestimmte. Ich war so sehr nervös, dass sich Furcht und Flucht in meinem Inneren anstauten und alle anderen Gefühle in meinem Herzen überdeckten. So sprach ich zwar aus dem Herzen und zugleich nicht aus dem Herzen. Denn was tatsächlich in meinem Herzen war, wurde von dem Trugbild der Angst überdeckt. Heute, zum ersten Mal, war ich, als der Stein in meiner Hand lag, ganz ruhig und ganz bei mir. Und mein Herz konnte wirklich sprechen und zwar die Worte, die es selber wählte und nicht die, welche die Angst ihm vorgab. (18)

Mich mir selbst zuwenden

Mich wieder mir und meinen Bedürfnissen zuzuwenden. Diese wahrzunehmen und nicht „nur“ Notfallmässig für andere zu sorgen, da zu sein. Verpflichtungen zu beleuchten und sich in Freiheit dafür oder dagegen zu entscheiden. Grenzen setzen können (22)

Licht

Ich habe jeden einzelnen sowie die ganze Gruppe in ihren jeweiligen Lichtkörpern gesehen.(22)

Konfrontiert

Fühle mich konfrontiert mit Themen von mir. Konfrontation war in der letzten Runde auch mein Wort... konfrontiert mit meinen Themen wie Wut und Ärger, fühle mich manchmal unsicher, etwas brodelt in mir und ich denke oft an das Drachenblut, dass es arbeitet ...mit dem Druck komme ich klar, obwohl er manchmal sehr stark ist...schlafe tief, kann mich aber nicht länger an Träume erinnern...habe mit Kaffee trinken aufgehört, was mir schon länger, ein paar Monate durch den Kopf geht...Kraft also zur Umsetzung ... (28)

Begeisterung

Das Drachenblut hat bei mir seine volle Entfaltung gehabt. Ich spüre, die Pflanze hat mir einen großen Dienst erwiesen und eine große Heilung in mir vollbracht. Ich bin so begeistert gewesen und bin es immer noch, dass ich es vielen Freunden erzählt habe, ich habe sie mir sogar bestellt und auch schon

einigen Freunden verabreicht... spüre, diese Medizin kann jeder gebrauchen in unserer heutigen Welt, in der doch jeder mehr oder weniger traumatisiert ist.... (30)

Vertrauen

Mir wurde bewusst, dass ich mir schon so viele Sorgen in meinem Leben über die Zukunft gemacht habe und es immer einen Weg / eine Lösung gab. Seit dem kann ich wieder die Gelassenheit und Zuversicht wahrnehmen, dass es auch in finanzieller Hinsicht einen Weg geben wird.

Ich merke, dass ich immer mehr ins Beobachten meiner Gefühle komme. Oftmals fällt mir dabei auf, dass eine eigentlich vertraute Reaktion ausbleibt. Wie z.B. beim Vergessen eines Termines – früher hätte ich mich stark dafür verurteilt, dieses lange mit mir herumgetragen und mir ausgemalt, wie mein Gegenüber sich nun ärgert und mich abwertet. Nun kann ich Geschehenes leichter akzeptieren und schenke mir selbst mehr liebevolles Verständnis. (31)

Grenzen setzen können

Ich merke, dass Grenzen setzen für mich nicht die selbe Schleife ergibt.

Normalerweise habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich Grenzen setze, und ich merke, es strengt mich sehr an..

Ich hatte bislang ein Gefühl für „die Grenzen der anderen...“, hatte Mitgefühl mit meinen Nächsten. Doch neuerdings auch mit mir..

Ich habe jetzt Grenzen gezogen, die mir ein Gefühl vermittelt haben bei mir zu sein. (32)

Traumaheilung und Drachenkampf

Das Trauma wurde verschlimmert oder greifbarer. Ich kann seitdem nicht mehr so gut arbeiten. Ich nehme mir deutlich mehr Auszeiten, um zu heilen.

Ich habe den Eindruck, dass ich kurz davor bin meine frühkindlichen Erlebnisse integrieren zu können. Das ist eine enorme Erleichterung und gleichzeitig durchlebe ich sehr bewusst unterschiedliche Traumastadien meiner Kindheit und davon gibt es sehr viele, leider.

Gleichzeitig ist es wunderschön eine berufliche Orientierung zu bekommen, was mein Spezialgebiet ist und wofür ich brenne.

Ich kann mir vorstellen, dass das Mittel für Menschen mit Blockaden jeglicher Art geeignet ist. Das Drachenblut hilft tiefer zu schauen als die Wunde oder Trauma. Es unterstützt dahinter zu sehen, schenkt die Gelassenheit und Ruhe dafür. Es verknüpft alte Verbindungen (Nervenverbindungen, Synapsen?), so dass tiefe Einsichten jeglicher Art privat, beruflich stattfinden. Ein Tor der eigenen Genialität oder Kompetenzen zeigen sich.

Wer allerdings nicht bereit ist, der Wahrheit zu begegnen, der beginnt wieder mit seinem Drachen zu kämpfen und ist müde und erschöpft. Wer bereit ist bzw. den Mut hat, bedingungslos seinem Herzensweg zu folgen und nicht argumentiert, ob das möglich ist oder nicht, sondern sich seiner Aufgabe zur Verfügung stellt oder dient, erlebt ein Licht und einen Fluss in sehr ungewohnten Ausmaß. Das erfordert Mut, dem Leben zu vertrauen und man kann sehr reich beschenkt werden.

Das Drachenblut setzt an der Herzwurzel an. Alte Blockaden, die den Fluss behindern, werden schnell aus dem Weg geräumt. Es wirkt konstruktiv, aufzeigend, bahnbrechend, direkt, ohne Umschweife. Die Blockade selbst wird nicht benannt. Es ist ein klarer Stoß nach vorne. Wer noch nicht bereit ist zu dienen oder seiner Lebens-Aufgabe oder Daseinsaufgabe zu folgen, erlebt starke Widerstände. Es findet ein heftiger Kampf zwischen Drache der Herzklarheit und Ignoranz/Misstrauen/Ego statt. Es wird keiner gewinnen!!! Nur die Einsicht bzw. das Vertrauen in den Weg oder in das Leben lösen den Kampf auf und der Fluss des Licht/Lebens beginnt seine Aufgabe.

Ich muss sagen, für mich ist es eine Herausforderung, diesem Weg zu gehen, da immer wieder mein Widerstand lauert. Der Drache hat mich genau im Blick. Wenn die Zweifel kommen, die Verbindung fehlt, dann spüre ich gleich den Kampf in mir. Wenn ich mich hingeben kann, erlebe ich es als erfüllend, nährend, sinngebend, befreiend, Selbstliebe gebend, stärkend.

Und je mehr ich schreibe, wird klar, dass der Drache in uns nicht böse ist! Er ist der Wegweiser, das Stoppschild, das sagt: hier geht es nicht weiter. Wir bzw. Ich habe die Wahl zu kämpfen oder zu lauschen, Feind oder Freund! Das ist meine Wahl, wie ich ihn betrachte. Er stellt sich beiden zur Verfügung!!! In diesem Moment verliert er an seiner Hässlichkeit und Bedrohlichkeit. Ich bin dankbar, dass er diese Aufgabe für mich übernimmt. Ich danke dem Drachenblut, dass es meinen Drachen aktiviert und mir verdeutlicht, wo mein Weg verläuft. Er fordert Vertrauen, und für jene, die wenig darin geübt sind, ist es die klare Herausforderung an die Hingabe.

Aus Sicht mit Entwicklungstrauma:

Ich habe durch das Drachenblut einen enormen Stoß nach vorne bekommen. Hier in meinem Fall hauptsächlich beruflich. Ich finde, das Drachenblut und auch Rapé haben die Fähigkeit sehr alte, verkrustete Traumen zu lösen. Ich habe bisher nichts gefunden, was mir so weitergeholfen hat.

Brasilianisches Drachenblut (Croton lechleri) setzt direkt an. Es legt den Finger in die Wunde und zeigt den Herzweg. Das brasilianische Drachenblut wirkt klar/schärfer/eindeutig (bis ich meine Widerstände aufgegeben habe). Die Bilder und Visionen sind eindeutig/konfrontierend/sehr anstrengend. Es hat mir geholfen eine Trauma-Schicht zu lösen, damit ich meinen beruflichen Weg finden kann. (33)

2.7

Von Prüfern assoziierte Musikstücke und Filme

- Was mich sehr inspiriert, ist der Film über Queen Bohemian Rhapsody. Ich war NIE ein Queen Fan und E-Gitarren-Musik hat mir noch NIE gefallen.

Und jetzt höre ich mir „Dont stop me now“ (Text passt) ständig an (also in meinem Kopf), es hört gar nicht mehr auf und bei vielen Stücken genieße ich die E-Gitarre. Freddie Mercury ist für mich gerade mein Held. Ein Mann, der sich traute, genau das zu tun, was er wollte. (Sein Vater war nicht beglückt seine berufliche Entwicklung). Auch seine Körperbewegungen auf der Bühne, das Überstrecken der Wirbelsäule in ein Hohlkreuz, den Kopf zurückwerfen und die Elektrizität in seinem Körper bei den Auftritten entspricht genau meinem Bedürfnis mich zu zeigen. Die Geschichte von ihm, wie er als parsischer Inder in England mit 18 Jahren am Flughafen arbeitet und dann Sänger einer Band wird. Mit seinen 4 zusätzlichen Schneidezähnen sieht er hässlich aus, wird negativ darauf angesprochen und lässt sich auch später nie die Zähne regulieren. (Dadurch hat er eine geniale Stimme – mehr Resonanzraum – und ein unglaubliches Selbstvertrauen). Er glaubt an sich als der ganz große Performer. In einer Szene beschreibt er: „Und wenn ich das Publikum ganz habe, dann könnte ich nicht falsch singen, auch wenn ich es wollte. Ich bin dann genau der, der ich immer sein wollte.“ Seinen Werdegang im Film mitzuerleben ist beeindruckend und fantastisch. (32)