



Widmung

Band III dieser Buchreihe ist all denen gewidmet, die tiefer in die Ebenen unseres Seins eintauchen möchten – teils aus Neugierde oder auch, um das eigene Bewußtsein weiter zu entwickeln, um sich selbst und die Menschen im eigenen Umfeld besser verstehen zu können - oder auch, um bisher noch ungenutzte Potentiale zu entdecken und nutzbar zu machen. Vielleicht aber auch, um für sich selbst höhere Ebenen des Bewußtseins zu erschließen – zum eigenen und zum Wohle aller.

Wir wünschen viel Freude auf Ihrer Reise zu sich selbst!

Das Autorenteam:

Herbert Weiss (Heilpraktiker)

Beate Daneyko-Mayer (Heilpraktikerin)

Prof. Dr. Arno Müller

(ehem. Dozent für Psychologie an der FH Frankfurt, ehem. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und ehem. Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie)

Impressum:

Herausgeber: Herbert Weiss, Heilpraktiker, 77933 Lahr/Schw., Martin-Luther-Str. 23/5

Layout und Umschlaggestaltung: Herbert Weiss & Beate Daneyko-Mayer

Autorenteam:

Herbert Weiss, Heilpraktiker, Lahr/Schw.

Beate Daneyko-Mayer, Heilpraktikerin, Radolfzell a.B.

Prof. Dr. Arno Müller, Friedrichshafen

Internet: www.naturheilpraxis-weiss.com – www.heilpraxis-daneykomayer.de

Email: info@naturheilpraxis-weiss.com – kontakt@heilpraxis-daneykomayer.de

(C) 2025 Druck und Distribution: Tredition GmbH, Beusenstieg 5, 22926 Ahrensburg

ISBN: 978-3-384-59988-9 (Softcover)

ISBN: 978-3-384-59989-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-384-59990-2 (eBook)

1. Auflage 2025

Alle Rechte der Verbreitung incl. Funk, TV und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis: Das Buch wurde mit großer Sorgfalt und dem gegenwärtigen Wissens- und Erfahrungsstand entsprechend verfaßt. Die Erkenntnisse unterliegen einem ständigen Wandel und Fortschritt. Jeder, der die dargestellten Anwendungsmöglichkeiten in seiner eigenen Praxis als Therapeut oder für sich selbst privat nutzen möchte, tut dies auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung nach Prüfung, ob und inwieweit die jeweilige Behandlungsform im konkreten Fall ohne Risiken anwendbar ist – jeweils unter Beachtung von eventuellen Wechselwirkungen und Kontraindikationen.

Die Darstellungen ersetzen keinesfalls eine fachlich qualifizierte Untersuchung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder durch andere beruflich auf dem Gebiet der Hypnose besonders spezialisierte Personen. Das Autorenteam bittet um Mitteilung eventuell auffälliger Ungenauigkeiten, um diese in der nächsten Auflage korrigieren zu können.

Vorbemerkung

Dieses Buch baut auf den bereits erschienenen Büchern auf:

„Hypnotische Trance als therapeutische Chance“

(von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer, erschienen im Verlag Tredition (Druck und Distribution), 2021 bzw. in der erweiterten Fassung vom Dez. 2025)

„Das Tor zur Trance“

(von Prof. Dr. Arno Müller & Christian Stickel, Verlag Junfermann, 2010)

„Hypnotische Trance in der Therapiearbeit“ – Band I

(von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer, Prof. Dr. Arno Müller, Tredition, 2024)

„Hypnotische Trance in der Therapiearbeit“ – Band II

(von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer, Prof. Dr. Arno Müller, Tredition, 2024)

und ist aufgrund des umfangreichen Themenspektrums als Buchreihe konzipiert.

Im vorliegenden BAND III werden insbesondere die für die Hypnosearbeit wesentlichen Faktoren und Aspekte des Bewußtseins dargestellt und erläutert, die als Voraussetzungen gelten können für das Erreichen von innerer Balance und (Selbst)Zufriedenheit (Kohärenz).

Sie sind der Schlüssel und zugleich Basis für die energetische bzw. geistig-spirituelle Arbeit mit bzw. in der eigenen Innenwelt mit den eventuell noch nicht erschlossenen Potenzialen, Talenten und Fähigkeiten.

„Der WEG ist das Ziel!“

Vorwort

Willkommen in der Welt der Trance und Transformation. Diese Buchreihe dient der Erkenntnisgewinnung und ist als vertiefendes „Arbeitsbuch“ zu den Grundlagenwerken

„Das Tor zur Trance“ (Prof. Dr. A. Müller/Ch. Stickel)
„Hypnotische Trance als therapeutische Chance“
und „Hypnotische Trance in der Therapiearbeit“

von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer und Prof. Dr. Arno Müller gedacht. Band III beinhaltet – ergänzend zu den ersten beiden Bänden I und II – weitere Aspekte und Textbeispiele zu speziellen Themen, die sich auf

- energetische Faktoren zum Bewußtsein und ihre
- Anwendung im Rahmen von Kohärenz und Schöpferkraft

beziehen. Dieses Buch (Band III) ist ein weiterer Schritt in und durch das Tor zu den unerforschten Tiefen des menschlichen Geistes und seiner psychischen, mentalen und energetisch-spirituellen Potentiale und bietet eine Sammlung sorgfältig ausgearbeiteter Hypnosetexte zu den Themengruppen:

- Energetische Bewußtseinsarbeit,
- Kohärenz als Sprungbrett zum Einsatz der Schöpferkraft

mit den Sonderthemen:

- Energetische Körperstrukturen (Energiefeld/Aura, Ebenen der Chakren, Meridiane und Nadis, Prana- und Qi-Ebene und universelle Lebensenergie)
- Ausgewählte Themen und Aspekte als Zugänge zu den Ebenen
- Kohärenz, Schöpferkraft, Trancereisen, Schamanismus und spirituelle Themen

Die Beispiele zu den Hypnosethemen sollen einen Beitrag leisten

- zum Öffnen bzw. Erweitern des Bewußtseins
- zur Förderung des persönlichen Wachstums
- zur Stärkung der uns allen innewohnenden Selbstheilungskräfte und
- zum Erreichen von positiven Veränderungen insgesamt

Mit diesem Buch begeben Sie sich auf eine Reise in und durch das Reich des Unbewußten, wo die Grenzen zwischen den verschiedenen

Entspannungs-methoden, der Hypnose und Meditation verschmelzen und das Potenzial für persönliche Entwicklungsmöglichkeiten fast unbegrenzt erscheint. Die *kursiv* geschriebenen Hypnosetexte in diesem Buch sind mehr als nur eine Ansammlung von Worten; sie sind als *Pfade* gedacht, die Sie zu den verborgenen Bereichen der menschlichen Psyche und des Bewußtseins führen können.

Die Vielfalt der Themen spiegelt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose wider – als potentielle Wege zu den Zielen:

- Streßabbau und Entspannung,
- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstliebe – einschließlich der Überwindung spezifischer Ängste oder Blockaden bis hin zum
- Erreichen von innerem Frieden als eines der Hauptziele - und dies aus ganzheitlicher Sicht auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und geistig.

Wenn wir die Hypnose und ihre Wirkungsweise entmystifizieren und aus dem Bereich des Geheimnisvollen in unseren Alltag überführen, können wir sie als ein mächtiges Instrument für unsere Bewußtseinsarbeit nutzen. Wir können dann erkennen, daß sie uns im alltäglichen Leben bereits öfters begegnen als wir es vermuten könnten, nämlich in den verschiedensten Formen von

- externer manipulativer Beeinflussung und
- internen Verhaltenssteuerungen durch Glaubenssätze, gefühlsmäßige Gewohnheiten und Reaktionsmuster, aber auch durch unsere geheimen Wünsche und Hoffnungen.

Bevor Sie eintauchen und mit der Arbeit mit der Hypnose beginnen, möchten wir Sie daran erinnern, daß Hypnose ein kraftvolles Instrument ist. Es sollte mit Achtsamkeit und ethischer Verantwortung genutzt werden. Wir empfehlen Ihnen daher, sich zunächst mit den Grundlagen der Hypnose vertraut zu machen und einen respektvollen Umgang mit dem eigenen Unterbewußtsein und dem von anderen Personen zu pflegen.

Es ist wichtig anzumerken, daß Hypnose nicht bei jedem gleich wirkt und nicht als Lösung für alle psychologischen, mentalen, energetischen oder medizinischen Probleme geeignet ist; sie ist aber sehr wohl ein qualifizierter Zugang zu den unbewußten Teilen unseres Gesamtbewußtseins.

Das Autorenteam, im Dezember 2025

Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer, Prof. Dr. Arno Müller

Vorwort von Prof. Dr. Arno Müller

Die Kunst der Hypnose hat eine lange Geschichte und wird in vielen Kulturen seit Jahrhunderten praktiziert. In unserer modernen Welt hat sie einen festen Platz als therapeutisches Werkzeug erlangt, das Menschen dabei unterstützt, Erklärungen für Verhaltensweisen zu finden, über ihre Grenzen hinauszugehen und tiefgreifende Einsichten zu gewinnen.

Diese Textsammlung steht in dieser Tradition und bietet sowohl dem Anfänger als auch dem erfahrenen Praktiker als Nachschlagewerk wertvolle Ressourcen.

Möge dieses Buch ein treuer Begleiter auf Ihrem Weg sein – sei es als Werkzeug für Ihre eigene persönliche Entwicklung, als Quelle der Inspiration für Ihre Arbeit und auch für den Umgang mit anderen Menschen. Lassen Sie sich von den Worten leiten und entdecken Sie die transformative Kraft der Hypnose.

Mit diesem Vorwort lade ich Sie ein: Öffnen Sie Ihren Geist und erweitern Sie Ihr Bewußtsein, atmen Sie tief durch und bereiten Sie sich darauf vor, die in den Tiefen der Trance verborgene Magie der Hypnose zu entdecken. Das Abenteuer beginnt JETZT!

Prof. Dr. Arno Müller

(Psychologe mit Promotion in Philosophie, ehemaliger Dozent für Psychologie an der Fachhochschule Frankfurt, ehem. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und ehem. Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie)

Inhalt

Vorbemerkung.....	III
Vorwort	IV
Inhalt	VII
Band III: Bewußtsein – Kohärenz - Schöpferkraft	1
Vorwort zur Anwendung der Hypnose-Textsammlung	1
Was ist <i>Bewußtsein</i> ?.....	2
Energetische Körperebenen	3
Energie- bzw. Informationsfeld (Biofeld, Aura)	3
Chakren (Energieräder im feinstofflichen Körper)	11
Meridiane (TCM) & Nadis (TIM).....	14
Lebensenergie – universell & individuell.....	18
<i>Energetische Körperebenen</i> - Übersicht	24
Allgemeine Themen zur Bewußtseinsarbeit	25
Absicht	25
Auratherapie	28
Anhaftungen an eigene Wünsche und Begierden.....	31
Begeisterung – sich für etwas begeistern	35
Bewußtsein – Ebenen & Erweiterung	38
Bewußtsein und das „dritte Auge“	45
Chakren - Reinigung und Ausgleich	48
Charismatische Ausstrahlung	52
EIN-Klang	55
Energetische Reinigung und Erneuerung	57
Erinnerungen & Akasha-Chronik.....	60
Fels in der Brandung	62
Fitness – körperlich und geistig mit QiGong verbessern	65
Fügungen, Synchronizitäten und Zeichen	68
Gedanken & Bewußtsein.....	70
Gefangen in der Vergangenheit.....	73
Geist & Bewußtsein	77
Harmonie.....	79
Heilende Energien – Begegnung mit dem Höheren Selbst	81

Ich glaube an mich und bin zufrieden mit mir	84
Ich lebe im Einklang mit meinem Seelenplan.....	86
Innere Aufmerksamkeit.....	88
Intuition & Inspiration.....	90
Kontemplation.....	93
Macht des Unterbewußtseins	96
Neuronales Netzwerk & Bewußtsein	99
Raum der Erinnerungen	101
Raum der Fragen & Antworten.....	104
Raum des Geistes	108
Raum des Übergangs – Transformation	110
Raum der Wahrheit	113
Raum der Zeiten (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft).....	116
Raum zwischen der Zeugung und der Geburt.....	119
Resonanzgesetz	121
Schönheit und Weisheit des Herzens	123
Schutz und Führung aus der geistigen Welt.....	125
Schwingungen, Stimmungen & Klänge	127
Schwingungen - Farben - Energien.....	129
Schwingungen - Arbeiten mit dem Regenbogen.....	133
Seelenfrieden finden.....	136
Seelisch-geistige Freiheit erlangen.....	138
Seinszustand.....	141
Selbstidentifikation & Gesinnung	143
Selbstheilung & Spontanheilung.....	145
Sinnfindung & Lebensziele	148
Teilpersönlichkeiten & Innerer Dirigent	153
Transformation des Bewußtseins	159
Verbindung.....	161
Vertrauen.....	163
Visualisieren & affirmieren.....	165
Wegbrücke in die Zukunft.....	168
Wege zum Seelenfrieden – zur inneren Zufriedenheit	170
Wunscherfüllung	174
Zweifel & zweifeln	176
Kohärenz.....	179
Achtsamkeit, Aufmerksamkeit & Kohärenz	181
Atmen & Kohärenz	184
Bewußtsein & Kohärenz	187
Blutkreislaufsystem & Kohärenz	189

Chakren & Kohärenz.....	191
Dankbarkeit & Kohärenz.....	194
DNA & Kohärenz.....	196
Einklang & Kohärenz.....	198
Gedanken & Kohärenz.....	200
Gehirn & Kohärenz	202
Gehirn – Blauer Kern & Kohärenz.....	204
Gehirn - Hemisphärensynchronisation & Kohärenz	206
Gehirn - Hirnfrequenzen & Kohärenz.....	208
Gehirn – Hypophyse & Kohärenz	210
Gehirn – Hypo- bzw. Thalamus & Kohärenz.....	212
Gehirn – Kleinhirn & Kohärenz.....	215
Gehirn - Limbisches System & Kohärenz.....	217
Gehirn - Nervensystem & Kohärenz	219
Gehirn – Zirbeldrüse & Kohärenz.....	222
Harmonie & Kohärenz	224
Herz & Kohärenz	226
Immunsystem & Kohärenz.....	228
Innere Harmonie & Kohärenz.....	229
Materie-Energie-Information & Kohärenz.....	232
Meridiane & Kohärenz.....	234
Mitgefühl & Kohärenz	236
Nadis & Kohärenz.....	238
Organe & Kohärenz.....	240
Psyche & Kohärenz	243
Quantenfeld & Kohärenz.....	245
Schutz und Führung & Kohärenz	247
Seelenfrieden & Kohärenz	249
Segnung & Kohärenz	251
Sorgen, Ängste und Grübeln & Kohärenz.....	253
Spiritualität & Kohärenz	255
Stoffwechsel & Kohärenz	257
Streß & Kohärenz.....	259
Sympolarität & Kohärenz.....	261
Transformation & Kohärenz	263
Transzendenz & Kohärenz	266
Traum & Kohärenz.....	268
Verdauungssystem & Kohärenz.....	270
Wünschen & Kohärenz	272

Schöpferkraft.....	274
Schöpferkraft & Bewußtsein	274
Schöpferkraft & Berufung (wahre)	277
Informationen, Symbole und Botschaften	280
Kreativität, Schutz und Führung	282
Schöpferkraft & Alltagsleben.....	284
Schöpferkraft & Berufsleben.....	288
Schöpferkraft & Einfluß auf die Gesundheit.....	292
Schöpferkraft & emotionale Heilung	295
Schöpferkraft entfalten.....	297
Schöpferkraft & Intention zur Zielerreichung.....	300
Schöpferkraft & Lebenssinn verstehen	302
Schöpferkraft & Möglichkeiten zu ihrer Steigerung	305
Schöpferkraft & ihre Nutzung in Partnerschaften	307
Schöpferkraft & persönliches Wachstum.....	310
Schöpferkraft & Prozeß der Manifestation.....	312
Schöpferkraft & Routinen und Gewohnheiten im Alltag.....	315
Schöpferkraft & Spiritualität	317
Schöpferkraft & spirituelle Übungen zur Vertiefung.....	319
Schöpferkraft & Übungen zu ihrer Förderung	322
Schöpferkraft & Umgang mit Rückschlägen	325
Schöpferkraft & Veränderung von Beziehungen	327
Typische Merkmale zur Wahrnehmung der Schöpferkraft	329
Schöpferkraft & Verbindung zu ihr herstellen	332
Trancereisen	335
Reise zum Ort der Befreiung	335
Reise zum Ort der friedvollen Begegnung – mit sich selbst und anderen.....	337
Reise zum Ort bzw. zur Quelle der Inspiration	342
Reise zur eigenen Mitte bzw. zum eigenen Selbst	346
Reise zum Nirvana	349
Reise zur eigenen inneren Quelle	353
Reise auf dem Rücken des Phönix	355
Reise zum Regenbogen	358
Reise zum Ort der inneren Ruhe und Erholung – zum Lieblingsort	361
Reise auf den Flügeln des Schmetterlings.....	365
Reise zur Insel der Sehnsucht.....	367
Reise zum eigenen imaginären Spiegelbild.....	370
Reise zur Urquelle allen Seins.....	373

Spirituelle Themen.....	377
Emotionalkörper heilen	377
Energetische Anhaftungen	380
Engelwesen.....	384
Beziehungen zu den Engelwesen verbessern	384
Engel der Liebe – Erzengel Chamuel.....	387
Engel der Vergebung – Erzengel Gabriel.....	390
Schutzengel – Kontakt aufnehmen.....	392
Zu den Erzengeln.....	395
Familienaufstellung – Bild der eigenen Familie	414
Geistige Begleiter als Lotsen.....	418
Geistiges Heilen	421
Geistseele	424
Heilschwingung der kosmischen Lichtsäule	429
Herzenswünsche.....	431
Herzkammer der Liebe.....	434
Höhere universelle Macht – Abgeben von Problemen und Belastungen	437
Innere Kraftquelle.....	440
Inneres Licht.....	443
Ort der Transformation - Verwandlung im Quell des Lebens.....	445
Reise zur Akasha-Chronik.....	453
Reise zur eigenen Geistseele	456
Reise zur inneren Weisheit.....	458
Reise zum Shambhala-Tempel.....	471
Seelenpartner finden.....	474
Surrogat-Therapie.....	477
Transformation	480
Transzendenz.....	483
Weg der Grenzgänger und großen Entdecker	486
Weg ins innere Zentrum	496
 Schlußwort.....	 506
Biographien.....	507
Literaturhinweise	508
Glossar.....	514
Weitere Bücher der Autoren	518

Band III: Bewußtsein – Kohärenz - Schöpferkraft



Vorwort zur Anwendung der Hypnose-Textsammlung

Bei diesem Buch Band III handelt es sich (wie auch in den Bänden I und II) primär um eine Sammlung von verschiedenen häufiger vorkommenden psychisch-mental Themen, die im Sinne eines Nachschlagewerkes einzeln oder auch als kombinierte Hypnosen verwendet werden können.

Jedes Thema enthält

1. einen kurzen *Einführungstext* zum jeweiligen Thema mit den damit im Zusammenhang stehenden wesentlichen Aspekten und Kriterien und
2. ein *Textbeispiel* für eine (Selbst-)Hypnose oder auch Meditation zur Bearbeitung (Behandlung) des jeweiligen Themas.

Jedes Thema enthält eine kurze Hypnoseein- und -ausleitung. Ergänzend hierzu sind in den Anlagen 1 bis 3 im Band II generelle Textbeispiele zu *Einleitungen* (Anlage 1), *Vertiefungen* (Anlage 2) und *Ausleitungen* (Anlage 3) dargestellt, die beim jeweiligen Thementext in diesem Band III alternativ ebenfalls verwendet werden können.

Was ist *Bewußtsein*?

Das Thema *Bewußtsein* ist komplex und wird in den verschiedenen wissenschaftlichen Fachbereichen (Psychologie, Philosophie, Neurowissenschaften, Quantenphysik) unterschiedlich interpretiert; zudem ist es von kulturellen Einflüssen geprägt. Um dem Leser dennoch eine erste Orientierungshilfe anzubieten, haben wir im Band I im Kapitel III: e) dieser Buchreihe versucht, die Begriffe: Ich, Ego, Unter-/Bewußtsein und Unbewußtes zum besseren Verständnis nach unserem (derzeitigen) Wissens- und Erfahrungsstand darzustellen und zu erläutern; wir verweisen darauf. Bei generellen Fragen nach den Arten von Bewußtsein zeigen sich verschiedene Aspekte, je nachdem, aus welchem Kontext heraus sie gestellt sind.

Das Bewußtsein ist allgegenwärtig – ob wir wach und uns dessen *bewußt* sind oder nicht. Aber was ist eigentlich *Bewußtsein*? Wo ist es lokalisiert: In unserem Organismus - oder vielleicht ggf. auch nonlokal außerhalb? Wie funktioniert es? Was passiert mit dem Bewußtsein, während wir schlafen oder wenn wir sterben? Ist Bewußtsein nur auf die neuronalen Netzwerke innerhalb unserer physischen Gehirnstrukturen begrenzt? Diese Fragen gelten bisher als nicht eindeutig geklärt. Unstrittig ist sicherlich jedoch, daß wir *uns selbst nicht wahrnehmen* könnten, wenn wir kein Bewußtsein hätten.

Der Begriff (Gesamt-)Bewußtsein schließt alles ein - sowohl das Tagesbewußtsein als auch das sogenannte Unterbewußtsein bzw. das Unbewußte. Es umfaßt auch alles, was unserer bewußten Wahrnehmung nicht zugänglich ist - beispielsweise also auch alles, was außerhalb dessen liegt, was unsere Sinnesorgane aus anatomischen Gründen an visuellen und akustischen Schwingungsfrequenzen aufzunehmen und zu verarbeiten in der Lage sind.

Auch können wir diejenigen Quellen nicht bewußt wahrnehmen, aus denen z.B. plötzliche Eingebungen entstammen und die das körperliche Wachstum, die Zellteilung, die Verdauung, den Stoffwechsel und die sonstigen den Körper erhaltenden Funktionen sowie das Heilen von inneren und äußeren Verletzungen (Selbstheilungskräfte) und vieles mehr koordinieren – also die Steuerung der unzähligen biochemischen Prozesse des Körperauf- und des Abbaus, die ununterbrochen in uns ablaufen.

Vielleicht könnte man den Begriff des Bewußtseins vereinfacht als die Wahrnehmung der Außenwelt, der inneren Vorgänge und des eigenen Selbst zusammenfassend beschreiben.

Zum Tagesbewußtsein:

Damit ist der Teil unseres Bewußtseins gemeint, den wir im wachen, alltäglichen Leben erleben. Es ist der mentale Zustand, in dem wir uns der äußeren Welt und auch unserer inneren Gedanken, Gefühle und Empfindungen *bewußt* sind. Im Tagesbewußtsein sind wir wach und aufmerksam. Wir nehmen unsere Umgebung über unsere fünf Sinneskanäle wahr und können auf Reize reagieren. Im Wachzustand nehmen wir wahr, speichern die aufgenommenen Informationen und geben ihnen durch unsere Bewertungen eine Bedeutung; das heißt: Wir entscheiden *bewußt* darüber, ob die jeweilige Wahrnehmung bzw. Information für uns wichtig ist oder nicht.

In diesem Bewußtseinszustand können wir logisch denken, Probleme lösen und Entscheidungen treffen, sind uns unseres Selbst und unserer Identität, Gedanken und Emotionen bewußt, können mit anderen Menschen kommunizieren und Informationen austauschen und sind zu sozialen Interaktionen fähig. Des Weiteren können wir zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden und unsere Aufmerksamkeit bewußt und zielgerichtet lenken.

Von besonderer Bedeutung ist hierbei der Aspekt, daß wir unser Bewußtsein trainieren können (Neuroplastizität).

Energetische Körperebenen

Energie- bzw. Informationsfeld (Biofeld, Aura)

Die Vorstellung von einem Energie- bzw. Informationsfeld (auch Biofeld oder Aura genannt), die den menschlichen Körper umgibt und ihn auch durchdringt, ist in vielen Kulturen zu finden. Es soll aus verschiedenen *Schichten* oder Schwingungsebenen bestehen, die über die Grenzen des physischen Körpers (Hautgrenze) hinausreichen. In diesem Zusammenhang werden häufig erwähnt:

- Der *Ätherische* Körper als diejenige Schicht, die dem physischen Körper am nächsten ist und oft mit der Vitalität und Gesundheit in

Verbindung gebracht wird. In ihm werden auch die Meridiane und Chakren (Energieräder) aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie die Nadis aus der Traditionellen Indischen Medizin (TIM) vermutet.

- Im *Emotionalkörper* sollen Emotionen, Empfindungen und Gefühle gespeichert sein, die in bestimmten Situationen eher automatisch aktiviert werden.
- Im *Mentalen Körper* sind Gedanken und sonstige kognitive und mentale Prozesse angesiedelt, die unsere Bewertungen von Situationen und Personen beeinflussen können.
- Der *Astrale Körper* soll hauptsächlich mit zwischenmenschlichen Beziehungen in Verbindung stehen.
- Außerdem spricht man von weiteren Ebenen, die mit höherem Bewußtsein, Intuition und spiritueller Verbindung assoziiert werden (vgl. beispielsweise Burkhardt Heim, Physiker).

Das Energie-/Informationsfeld einer Person – manchmal auch als *Biofeld* bezeichnet, das unter anderem auch die Lebensenergie enthält – umfaßt sowohl die Aura als auch andere Formen von Informations- bzw. Energiefeldern und gilt zum Beispiel in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Träger des Qi bzw. des Prana im indischen Yoga. Die Aura kann als eine Manifestation dieses Energie- bzw. Informationsfeldes betrachtet werden.

In Bezug auf das Verhältnis zwischen Aura und Energiefeld könnte die Aura für diejenigen, die behaupten, sie wahrnehmen zu können, ein sichtbarer oder fühlbarer Ausdruck des unsichtbaren Energie-/Informationsfeldes sein, das alle Lebewesen durchströmt und umgibt. Obwohl die Existenz der Aura in westlichen Ländern (wie auch die Meridiane, Nadis und Chakren) wissenschaftlich (noch) nicht anerkannt ist, berichten viele Menschen über persönliche Erfahrungen mit Auren oder Energiefeldern und glauben, daß sie auch eine Manifestation der Lebensenergie eines menschlichen Wesens darstellt.

Obwohl es in der klassischen Physik (bisher) keine anerkannten Theorien oder Beweise für solche energetische Felder gibt, ist in diesem Zusammenhang auf die Forschungen von Dr. Rupert Sheldrake hinzuweisen, der sich intensiv mit dem Thema individuelle und kollektive Energiefelder beschäftigt (siehe Literaturverzeichnis) oder auch Dr. Wilhelm Reich oder Carl Reichenbach, die eine Art Lebensenergie

erforscht haben, die sie Orgon (Reich) bzw. Od (Reichenbach) nannten. Geht man von der Existenz solcher Energie- bzw. Informationsfelder aus, erscheint es naheliegend, daß sie für das persönliche Wohlbefinden und für die Gesundheit durchaus von Bedeutung sind.

Es wird angenommen, daß emotionale Belastungen wie Streß, Angst, Ärger oder Traurigkeit und die damit verbundenen negativen Empfindungen das Energie- bzw. Informationsfeld negativ beeinträchtigen, während intensive Gefühle des Glücks und der inneren Zufriedenheit es andererseits stärken können. Einige Praktizierende beschreiben, daß ein kontinuierliches, gereinigtes und starkes Energiefeld zur allgemeinen körperlichen Gesundheit beiträgt, indem es beispielsweise die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt. In einigen spirituellen Traditionen wird deshalb die Pflege des Energiefeldes als Teil der persönlichen Entwicklung und des spirituellen Fortschritts angesehen. Ein energetisch gereinigtes und geschütztes Aura-Energiefeld soll auch dabei helfen, harmonischere Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und unterhalten zu können.

Methoden zur Reinigung und zum Schutz des Energiefeldes variieren je nach kulturellem Hintergrund und individuellen Überzeugungen. Demnach können sich hypnotische Trancearbeit, Meditation, Gebet, Visualisierungstechniken, Atemübungen, Reiki, Tai-Chi oder Qigong (eventuell in Verbindung mit Affirmationen bzw. Suggestionen und Mandalas) sowie der Einsatz von Kristallen, Ritualen oder ätherischen Ölen etc. sich positiv auf die das Bio- bzw. Energiefeld und damit indirekt auf die Gesundheit auswirken.

Obwohl diese Auffassungen nicht allgemein akzeptiert (bzw. wissenschaftlich bewiesen) sind, können sie dennoch für viele Menschen einen Raum für Selbstfürsorge und zur Stärkung des psychologischen Wohlbefindens bieten und auf diesem Wege das individuelle Selbstwertgefühl positiv beeinflussen.

Das Konzept der Aura bezieht sich also zwar auf ein von der westlichen Wissenschaft bisher nicht bestätigtes Energie- bzw. Informationsfeld, das alle Lebewesen erfüllt und umgibt und auch mit den tieferen feinstofflichen Ebenen verbindet. Es wird hauptsächlich in den östlichen Traditionen als eine Art leuchtender Körper oder Strahlenkranz beschrieben, der den physischen Körper umschließt und verschiedene Farben und Schichten haben kann. Bei fernöstlichen Heilpraktiken trägt das Reinigen oder Ausbalancieren der Aura zur Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens bei.

Die *Farben* in einer Aura sollen Stimmungen, Emotionen oder auch den spirituellen Zustand einer Person widerspiegeln. Verschiedene Farben werden mit unterschiedlichen Bedeutungen assoziiert; zum Beispiel könnte die Farbe Blau für Ruhe stehen, während rote Farbtöne eher für Energie oder Leidenschaft stehen. Menschen, die der Lage sind, Auren sehen bzw. interpretieren zu können, behaupten, Informationen über eine Person wie z.B. deren gemütsmäßigen Verfassung oder Gesundheit durch die Betrachtung ihrer Aura erhalten zu können.

Die Fähigkeit, Auren zu sehen oder zu lesen, wird von der (westlichen) Wissenschaft bisher zwar nicht als wissenschaftlich anerkannt. Dennoch beschäftigen sich ernst zu nehmende Wissenschaftler mit der Möglichkeit der Existenz von Energiefeldern wie z. B. Dr. Rupert Sheldrake (siehe Literaturverzeichnis). Der erste bildliche Nachweis eines Aura-Energiefeldes geht auf die sog. *Kirlian-Fotografie* als Beweis für ihre Existenz zurück. Diese Technik erzeugt Bilder durch elektrische Koronaentladungen. Die Vorstellung einer Existenz eines Aura-Energiefeldes ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer spirituellen Erfahrung.

Hinweise zum menschlichen Energiefeld:

Das Energiefeld eines Menschen wird von Menschen, die sie wahrnehmen können, als eine ovale oder ellipsenartige Form dargestellt, die den Körper umgibt. Seine Reichweite ist (dem jeweiligen emotionalen Zustand entsprechend) dynamisch und reicht in der Regel einige Zentimeter bis zu mehreren Metern über den Körper hinaus. Anhand der sich dynamisch in Abhängigkeit von der jeweiligen Stimmungslage sich verändernden Farben soll es möglich sein, unterschiedliche emotionale, körperliche und spirituelle Zustände zu erkennen. Den Farben werden folgende Bedeutungen zugeordnet:

- Gold: Göttliche Verbindung, spirituelle Weisheit, Reinheit.
- Weiß: Reinheit, höchste spirituelle Ebene, Schutz.
- Violett: Spiritualität, Intuition, Verbindung zum Höheren Selbst, Reinigung.
- Blau: Ruhe, Frieden, Intuition, geistige Klarheit, Kommunikation.
- Grün: Heilung, Balance, Harmonie, Wachstum.
- Gelb: Intellekt, Optimismus, Klarheit des Geistes, Kreativität.
- Orange: Lebensfreude, Leidenschaft, Sexualität.
- Rot: Energie, Vitalität, manchmal auch Wut oder Aggression.

Eine Unterteilung der Aura in Schichten hat zum Ziel, die jeweils unterschiedlichen Aspekte des physischen und energetischen Zustands eines Menschen widerzuspiegeln:

- Die äußere Schicht kann die energetische bzw. die *persönliche Ausstrahlung* einer Person darstellen, die oft mit den Gefühlen und der sozialen Energie verknüpft ist.
- Die mittlere Schicht spiegelt den emotionalen Zustand und die mentale Gesundheit wider, wie sie sich im gegenwärtigen Moment manifestieren.
- Die innere Schicht ist eng mit dem physischen Körper verbunden und zeigt den Zustand der physischen Gesundheit und das Energiepotential.

Die Aura paßt sich dynamisch an die jeweiligen sich in der Balance oder Disbalance befindlichen Schwingungszustände an und spiegelt somit das Gleichgewicht eines Menschen (oder auch eines Tieres bzw. Pflanze) wider. Auch leuchtet sie in verschiedenen Helligkeitsgraden - je nach dem energetischen bzw. vitalen Energiestatus. Eine blasse Aura kann z.B. auf einen Energiemangel oder auf eine bestehende Überforderung hinweisen.

Manche Darstellungen der Aura beinhalten auch Symbole oder geometrische Muster, die auf spirituelle oder energetische Zustände hinweisen - wie z.B. Mandalas oder Spiralförmigkeiten, die das Energiefeld harmonisieren oder transformieren sollen.

Nach einem Bericht vom 19.05.2025 in Bild-online hat ein Forscherteam aus kanadischen Physikern inzwischen ein schwaches, aber meßbares „Lebenslicht“ entdeckt, das beim Sterben erlischt – und nannten es *Aura*.

Textbeispiel:

Erlaube dir, für die nächsten Minuten eine Auszeit von den Anforderungen des Tages zu nehmen. Schließe sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft langsam durch deine Nase einströmt, deine Lungen füllt und dann wieder entweicht. Mit jedem Atemzug läßt du mehr von der Welt um dich herum los – sie tritt allmählich mehr und mehr in den Hintergrund. Erlaube dir, in einen Zustand tiefer Entspannung einzutauchen. Stell dir vor, wie mit jedem Einatmen frische, reine Energie in deinen Körper strömt und mit jedem Ausatmen alle

Anspannungen und Müdigkeit entweichen. Dein Körper wird mit jedem Atemzug ganz allmählich leichter und entspannter. Mit jedem Atemzug gleitest du mehr und mehr in einen wohltuenden Zustand der Ruhe und Entspannung.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Energie-Informationsfeld – auf deine Aura. Beginne, dir ein Energiefeld vorzustellen, wie es dich mit seinem sanften Licht einhüllt – eine hell leuchtende Aura, die dich vollständig durchströmt und umgibt. Dieses Licht kann Farben in sich tragen, die für dich eine besondere symbolische Bedeutung haben – vielleicht ein warmes Gold, ein beruhigendes Blau oder ein lebendiges Grün. Es können auch verschiedene Farben in verschiedenen Bereichen deines Energiefeldes sein. Sie ist das energetische Spiegelbild deiner physischen (grobstofflichen) Präsenz und gleichzeitig auch ein Spiegelbild deiner Vitalität – deiner Lebensenergie – Qi.

Stelle dir nun vor, wie mit jedem Einatmen reine, positive Energie in deinen Körper strömt. Diese Energie ist sanft und heilend, sie umhüllt dich wie ein warmes Licht. Mit jedem Ausatmen gibst du alle störenden Gedanken und Gefühle frei, die sich in deinem Energiefeld angesammelt haben können. Visualisiere dieses Licht, das allmählich heller wird und eine schützende Aura um dich herum bildet. Die Energie des äußeren Aurafeldes beginnt direkt an deiner Haut und dehnt sich nach außen aus – immer weiter und weiter. Deine Aura ist dein persönliches Energie-Informationsfeld – ein Feld der Ruhe, des Friedens und der Stärke.

Atme tief ein und stelle dir vor, wie dein Energiefeld mit jeder Einatmung heller, kraftvoller und klarer wird. Mit dem Ausatmen lösen sich alle Blockaden und negativen Energien auf, die sich angesammelt haben – wie Nebel in der Sonne. Sie verlassen deinen Körper als dunkle Ströme, die sich im hellen Licht auflösen. Dein Energiefeld breitet sich aus und füllt den Raum um dich herum mit seiner strahlenden Präsenz. Fühle die Wärme und Kraft dieses Feldes, das ein wesentlicher Teil deines Wesens ist.

Und wenn du es möchtest, kannst du eventuell sogar die Farben deiner Aura vor deinem inneren geistigen Auge sehen. Vielleicht beginnt sie mit einem sanften Blau für Ruhe oder einem leuchtenden Grün für Heilung. Lass diese

Farben lebendig werden und spüre ihre Wirkung auf dein Wohlbefinden. Stelle dir deine Aura als ein sanft leuchtendes Energiefeld vor, das deinen ganzen Körper umgibt. Siehe die verschiedenen Schichten und Farben, die von einem tiefen Blau über ein warmes Orange bis hin zu einem mystischen Violett reichen.

Das Aura-Bioenergiefeld fließt sanft, manchmal pulsierend oder es bewegt sich in Wellen, die deine emotionale und geistige Verfassung widerspiegeln. Es wirkt lebendig und ist in ständiger Bewegung, aber gleichzeitig auch harmonisch und schützend. Laß deine Aura im Rhythmus deines Atems pulsierend fließen – mit jedem Einatmen expandiert sie leicht, mit jedem Ausatmen zieht sie sich sanft zurück. Fühle die Harmonie zwischen deinem Atem und dem Pulsieren deiner Aura.

Während du in dieses Bild eintauchst, erkenne mögliche Hindernisse in deinem Energiefeld. Vielleicht sind es dunklere Flecken oder Bereiche, die sich schwer anfühlen. Diese können Blockaden oder negative Energien darstellen, die deine Aura beeinträchtigen. Um diese Hindernisse zu transformieren, stelle dir vor, wie jede Blockade von diesem hell leuchtenden Licht durchdrungen wird. Spüre, wie das Licht jede Schwere auflöst und in positive Energie verwandelt. Mit jeder Blockade, die sich auflöst, fühlt sich dein Energiefeld immer leichter und klarer an.

Wenn allmählich alle Vorhänge bzw. Schatten beseitigt (transformiert) sind, kannst du vielleicht schon eine warme, goldene Lichtquelle über dir wahrnehmen - eine Sonne voller positiver und kraftvoller, hell leuchtender Energie. Fühle, wie ihre Strahlen sanft auf dein Energiefeld herableuchten. Dieses Licht ist rein und kraftvoll; es durchdringt jede Schicht deiner Aura, heilt sie und stellt ihre natürliche Harmonie wieder her.

Mit jedem weiteren Atemzug atmest du mehr von diesem goldenen Licht in dich hinein. Es fließt in dich hinein und durch dich hindurch – vom Scheitel bis hinunter zu den Fußsohlen und füllt jedes Organ und Organsystem deines Körpers – bis tief hinein in jede einzelne Zelle - mit Wärme, Kraft und Energie. Dein Energie-Informationsfeld wird von Atemzug zu Atemzug immer heller und strahlender.

Stelle dir vor, wie dieses Licht alle Aspekte deines Energiefeldes erreicht: