

Inhalt

Danksagung	7
Geleitwort von Willigis Jäger	9
Einleitung	11
Was ist Handauflegen?	13
Voraussetzungen für das Handauflegen	21
Die sieben Prinzipien der Einstellung	25
Erstes Prinzip: Das Gebet	26
Zweites Prinzip: Kanal sein	36
Drittes Prinzip: Vertrauen	43
Viertes Prinzip: Dankbarkeit	51
Fünftes Prinzip: Geduld	57
Sechstes Prinzip: Loslassen	63
Siebtes Prinzip: Liebe	70
Chakren und Handauflegen	81
Wurzelchakra – das erste Chakra	85
Sakralchakra – das zweite Chakra	87
Solarplexus – das dritte Chakra	90
Herzchakra – das vierte Chakra	97
Halschakra – das fünfte Chakra	101
Drittes Auge – das sechste Chakra	105
Kronenchakra – das siebte Chakra	109

Aus der Praxis	113
Im Vorfeld der Behandlung	115
Während der Behandlung	116
Nach der Behandlung	118
Verantwortung für unsere Worte	121
Handauflegen bei Kindern	123
Behandlungsmethoden bei spezifischen Erkrankungen	124
 Handauflegen bei sich selbst – Umgang mit eigener Krankheit	 137
 Handauflegen bei sterbenden Menschen – palliatives Handauflegen	 143
 Open Hands Schule des Handauflegens	 159
Ethik der Open Hands Schule	162
Betrachtungen zur Ethik der Open Hands Schule des Handauflegens	163
 Schlusswort	 169
Literaturverzeichnis	171

Danksagung

Dieses Buch widme ich meinen Kindern, meinen Enkelkindern und Charles.

Ich bedanke mich von Herzen bei den Freundinnen und Freunden, die mir durch ihr aufmerksames Lesen und ihre konstruktiven Vorschläge beim Schreiben dieses Buches geholfen haben: Angelika Feilhauer, Christa Spannbauer, Gisela Bleyer, Hedwig Illichmann, Siegfried Fleiner, Ursula und Dieter Krimmel.

Ich danke meinen Lehrerinnen und Lehrern, besonders Pater Willigis Jäger und Sheilah Johns, sowie all den Menschen, die zum Handauflegen kommen und mir dadurch die Möglichkeit geben, das zu tun, was für mich eine Herzensangelegenheit ist.

Nicht zuletzt möchte ich all den Menschen danken, die gemeinsam mit mir diesen Weg gehen und mir dadurch Unterstützung und Kraft geben.

Geleitwort von Willigis Jäger

Alle spirituellen Wege kennen heilende Kräfte. Das universale Bewusstsein ist kreativ. Es ist auch heilend, eine transformierende Energie, die jedem Wesen innewohnt. Unser eigentliches Wesen liegt hinter unserer Persönlichkeit und wird durch unsere Rationalität und Ich-Aktivität ständig in den Hintergrund gedrängt. Dieses vordergründige Ich mit seinen Wünschen und Ängsten, seinem Begehren und Abwehren ist sehr oft der Grund für unsere Leiden und auch für unsere Krankheiten. Psyche und Geist wirken viel stärker auf unseren Körper und sein Befinden ein, als wir bislang wussten. Sie sind nicht selten die eigentliche Ursache unserer physischen Gebrechen.

In der Tiefe unseres wahren Wesens liegen ordnende und heilende Kräfte. Wenn wir uns diesen öffnen, dann fördern wir Heilung. Wo unser Verstand mit seinen Vorstellungen und Erwartungen nicht mehr hinreicht, sind heilende Energien beheimatet, die im Menschen wirksam werden können, wenn ihm die Hände aufgelegt werden. Heilung bewirkt nicht die handauflegende Person. Sie weckt vielmehr durch ihre Zuwendung und die Anrufung des göttlichen Beistandes im Menschen diese heilenden Kräfte. Heilen bedeutet, die Ordnung und Harmonie des ganzen Menschen wiederherzustellen. In jedem Menschen ist heilende Kraft von Natur aus angelegt und latent vorhanden. Es ist nicht unsere Kraft. Es ist die Kraft dieses

Urgrundes, der unser eigentliches Wesen ist. Sie möchte geweckt werden. Sie kann unsere gängige Medizin nicht immer ersetzen, aber sie kann sie ergänzen.

Ich kenne Anne Höfler seit vielen Jahren persönlich. Vor einigen Jahren ernannte ich sie zur Kontemplationslehrerin der Würzburger Schule der Kontemplation. Sie ist Vertreterin meiner Kontemplationslinie in der Stiftung »Westöstliche Weisheit«. Handauflegen wird von ihr in der geistigen Haltung der Kontemplation praktiziert. Das Handauflegen ist für sie ein innerer Weg, der die Egostruktur für das universelle Bewusstsein durchlässiger werden lässt. Anne Höfler besitzt offensichtlich eine Begabung, die kranken Menschen heilende Kräfte erschließen kann. Ihr Anliegen ist es auch, andere Menschen im Handauflegen auszubilden und sie darin zu unterstützen, diese Fähigkeiten bei sich selbst zu entdecken. Dafür hat sie die »Open Hands Schule« gegründet, die mittlerweile Teil der Willigis-Jäger-Stiftung ist.

Ich lege Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch vom Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation sehr ans Herz. Möge es Ihnen Heilung bringen auf Ihrem Weg.

Willigis Jäger

Einleitung

Seit Erscheinen meines ersten Buches *Leg mir die Hand auf* sind mehr als 15 Jahre vergangen. In diesen Jahren kamen viele Menschen zu mir, die sich für die Methode des Handauflegens öffneten. Unter ihnen waren viele Eltern mit chronisch kranken Kindern, ebenso auch viele schwerkranke Menschen, von denen manche nicht mehr lange zu leben hatten. Bei Letzteren war es manchmal möglich, ihre Lebensqualität für die Zeit, die ihnen noch blieb, zu verbessern. Oft kamen sie mit Angehörigen, die bereit waren, das Handauflegen bei ihnen zu praktizieren. Die Geschichten, die ich später oft über die letzten Tage und Stunden eines Menschen hörte, der mit Handauflegen begleitet wurde, berührten mich immer tief.

Es freut mich, dass mittlerweile Tausende von Menschen in die Kurse über Handauflegen gekommen sind. Inzwischen bestehen eine große Offenheit für das Handauflegen und das wachsende Bedürfnis danach, das Potenzial zu entfalten, das es in sich birgt. Die Menschen kommen, weil sie sich selbst oder ihren Kindern die Hände auflegen möchten. Oft höre ich den Satz: »Beim Handauflegen kann ich mich wieder auf das Wesentliche besinnen.« Es kommen auch viele Menschen in die Kurse, die in Kirchen, in Krankenhäusern, in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen, in Seniorenheimen oder in Hospizen arbeiten. Darunter sind auch Therapeutinnen und Therapeuten aus den verschiedensten Richtungen. Sie alle

wollen sich auf die einfache und doch so wirksame Methode des Handauflegens einlassen. Viele von ihnen möchten die spirituelle Dimension stärker in ihr Wirken einbringen, denn immer mehr Menschen werden für die Tatsache empfänglich, dass Spiritualität einen unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Die göttliche Kraft wirkt heilend und ordnend, und das Handauflegen ist eine praktische Möglichkeit, dies zu erfahren.

Mein erstes Buch war an Eltern kranker Kinder gerichtet und berichtet von den Erfahrungen, die ich mit meiner Tochter machte, nachdem sie schwer an Neurodermitis erkrankt war. Das vorliegende Buch ist für all diejenigen geschrieben, die das Handauflegen regelmäßig praktizieren möchten. Es gibt immer mehr Menschen, die dieses zunächst an sich und ihren Familienangehörigen übten und durch die positiven Erfahrungen, die sie dabei machten, den Wunsch entwickeln, auch anderen Menschen zu helfen. Für alle, die tiefer in diese Materie eintauchen wollen, ist dieses Buch verfasst. Ich beschreibe darin meine Erfahrungen, wie ich sie heute, nach fast 30 Jahren des Handauflegens, verstehe. Vielleicht würde ich sie nach 30 weiteren Jahren des Handauflegens anders schreiben. Ich verstehe dieses Buch, wie mittlerweile alles in meinem Leben, als Möglichkeit, mich für das zu öffnen, was jetzt gerade ist.

Was ist Handauflegen?

Das Handauflegen finden wir in verschiedenen Traditionen der Welt. In unserer christlichen Tradition spielt es in der Geschichte von Jesus und den Berichten über die frühen Christen eine zentrale Rolle. Geschichten über Heilung durch Handauflegen sind vielen von uns daher vertraut.

Das Handauflegen ist eine Kunst. Erst wenn wir zu üben beginnen, werden wir wissen, wie groß unsere Begabung ist. Wie in allen Künsten hängt sehr viel vom Grad unseres Interesses und von unserer Bereitschaft zu üben ab. Auch Musiker müssen täglich üben. Unabhängig vom Maß unserer Begabung – und wir alle haben ausreichend Begabung dafür, die Hände bei uns selbst und bei anderen aufzulegen – wird für die meisten von uns also Übung ein wichtiger Faktor sein.

Es gibt aber durchaus auch besonders begabte Menschen, die über große natürliche Fähigkeiten im Heilen verfügen, unabhängig davon, ob sie spirituell sind oder nicht. Manche Menschen besitzen von Natur aus ein starkes Magnetfeld und können ihre Energie heilend einsetzen. Andere verfügen über eine große Willens- und Konzentrationskraft, durch die sie Materie verändern können und dadurch Heilung ermöglichen. In den meisten Traditionen geht es aber darum, dass diejenigen, die die Hände auflegen, sich für eine Kraft öffnen, die nicht mit dem Verstand zu erfassen ist. Wir können sie spirituelle Kraft nennen,

höhere Kraft, universelle Kraft oder, wie wir es hier tun wollen, »göttliche heilende Kraft«. Wir betrachten uns als Kanal für diese Kraft, wir öffnen uns ihr, lassen sie fließen und danken dafür. Letztendlich handelt es sich dabei um eine sehr einfache Sache, auch wenn das, was dabei geschieht, sehr vielschichtig und tiefgreifend sein kann.

Für mich ist das Handauflegen etwas vollkommen Natürliches und Selbstverständliches und zugleich auch etwas Einzigartiges und Großartiges. Ich vergleiche es gern mit dem Sternenhimmel. Wenn ich in einer klaren Nacht den Sternenhimmel betrachte, bin ich manchmal ganz in den Versuch versunken, die einzelnen Sternbilder zu finden und zu benennen, ein andermal bin ich völlig von der unbegreiflichen Größe des Kosmos überwältigt. Beim Handauflegen geht es mir ähnlich. Es ist etwas ganz Normales, gehört zu meinem Leben dazu und ist letztlich doch unbegreiflich. Es kommt mir daher sofort in den Sinn, wenn jemand sich verletzt hat oder krank ist. Und oft geht es den Menschen, mit denen ich gerade zusammen bin, ebenso.

Hier sind einige Beispiele: In der Sauna: »Ich habe etwas am Knie, könntest du eben mal ...« Im Kino: »Wo wir gerade hier sitzen, könntest du die Hand auf meine Schulter legen, bis der Film anfängt ...« Vor dem laufenden Fernsehapparat bei meiner Schwägerin, bei der sich ein Katzenbiss entzündet hatte.

Ich habe in vielen Kinderzimmern, Wohnzimmern, Schlafzimmern, Küchen, Autos und Zügen, auf Straßen, auf Wiesen, auf Bergen, an Seen – also in den alltäglichsten Situationen – Handauflegen praktiziert. Und doch erfahre

ich bei all dieser Selbstverständlichkeit immer wieder Momente, in denen ich diese gewaltige liebende Kraft wahrnehme und tiefe Dankbarkeit und Demut empfinde.

Ich möchte die Geschichte von Pauline erzählen, die vor vielen Jahren zu mir kam, als ich in einem englischen Naturheilzentrum arbeitete. Damals wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass durch Handauflegen Dinge beeinflusst werden können, von denen ich nichts weiß. Pauline war zu diesem Zeitpunkt etwa sechzig Jahre alt. Sie litt an Arthritis und starken Schmerzen im Rücken und erzählte mir von ihrem harten Leben. Auf Verlangen ihrer Eltern hatte sie früh die Schule verlassen, um in einem Fish-and-Chips-Shop zu arbeiten. Sie hatte dann einen Mann geheiratet, der ihren eigenen Worten zufolge lieblos mit ihr umging. Auch ihre Kinder beschrieb sie als undankbar ihr gegenüber. Man konnte an Paulines Gesichtszügen erkennen, dass sie sehr unglücklich war.

Ich legte ihr die Hände auf und sprach ein Gebet, in dem ich um Liebe, Licht und Heilung bat. Dieses Gebet gab ich ihr anschließend mit auf den Weg und schlug ihr vor, sich selbst die Hände aufzulegen. Als sie eine Woche später wiederkam, berichtete sie, es ginge ihr nun noch schlechter als zuvor. Sie habe nun auch Schmerzen in den Knien, Durchfall und einen Ausschlag im Gesicht. Ich sagte ihr, dass dies möglicherweise eine Erstverschlimmerung sei, die zeige, dass etwas in Gang gekommen sei, was sie aber nicht recht glauben wollte. Erneut legte ich ihr die Hände auf. Als sie nach einer Woche wiederkam, erzählte sie, dass tatsächlich etwas geschehen sei. Nachdem sie das letzte Mal das Naturheilzentrum verlassen habe, hätten ihr vier Menschen einen

»Guten Tag« gewünscht, was ihr bis dahin noch nie passiert sei. »Ich muss irgendwie gestrahlt haben«, sagte sie. In der darauffolgenden Woche berichtete sie, es sei ein Wunder geschehen. Ihr Mann habe ihr angeboten, ein Zimmer zu tapezieren, obwohl er bis dahin noch nie etwas freiwillig im Haus gemacht hatte. Weitere Veränderungen geschahen in ihrem Leben, bis der Ehemann Pauline schließlich jeden Abend vor dem Zubettgehen die Hände auflegte. Nie wieder hörte ich von ihr ein schlechtes Wort über ihn. Schließlich verschwanden auch ihre Rückenschmerzen.

Wenn wir beginnen die Hände aufzulegen, werden wir anfangs feststellen, wie begrenzt unsere Möglichkeiten sind. Bei den Heilungsgeschichten von Jesus können wir lesen, dass jemand nur sein Gewand berühren musste, um gesund zu werden. Im Gegensatz zu uns beherrschte Jesus das ganze Spektrum des Heilens. Einmal sagte er: »Dein Glaube hat dich geheilt«, ein anderes Mal wusste der Betreffende gar nicht, dass Jesus heilend wirkte. In diesen und vielen anderen Fällen wurden die Menschen geheilt. Jesus konnte Tote auferwecken oder zu einem Menschen sagen: »Deine Sünden sind dir vergeben.« Ich glaube, dass seine Fähigkeit zu heilen ihm dabei half, Menschen für etwas zu öffnen, das mit dem Verstand nicht erklärbar ist. Die Heilungen waren Teil seiner Hauptaufgabe, den Menschen nahezubringen, dass das Reich Gottes bereits in ihnen ist.

Die Heilungsgeschichten von Jesus können uns inspirieren, sie lassen uns aber ebenso auch unsere eigenen Grenzen erkennen. Wir müssen feststellen, dass wir eben nicht das ganze Spektrum beherrschen. Vielleicht erscheinen

uns unsere Möglichkeiten der Heilung als vergleichsweise gering. Wie oft habe ich mir gewünscht, wenn ich mit dem Leid und der Verzweiflung von Menschen konfrontiert war, einen Zauberstab zu besitzen, um sofort alles ändern zu können.

Es geht aber darum, dass wir unsere Begrenztheit erkennen und – wenn das Handauflegen unsere Aufgabe sein soll – sie mit Dankbarkeit anzunehmen. Die Geschichten von Jesus können uns dazu inspirieren, geduldig weiterzumachen, um uns in der Kunst des Heilens zu üben. Als Jesus seinen Jüngern den Auftrag für seine Nachfolge gab, sagte er: »Heilt die Kranken ... und sagt den Leuten: Das Reich Gottes ist euch nahe.« (Lk 10, 8–9) Für mich persönlich sind diese Worte sehr wichtig geworden. Von Jesus wurde sowohl die physische als auch die spirituelle Ebene der Menschen ernst genommen. Wir können daraus viel in unserem Umgang mit Menschen lernen.

Ich selbst freue mich jedes Mal, wenn durch das Handauflegen Heilung im physischen Leib oder zumindest Linderung der Symptome eintritt. Ich nehme den physischen Körper und sein Wohlbefinden sehr ernst, betrachte das Handauflegen zugleich jedoch als Möglichkeit, den ganzen Menschen in all seiner Vielschichtigkeit zu erreichen. Wenn wir uns im Gebet für die Heilkraft öffnen, wird die spirituelle Ebene des Menschen berührt. Das wiederum nimmt Einfluss auf die mentale und emotionale Ebene bis hin zur physischen Ebene.

Mein eigener spiritueller Weg hat mich vor vielen Jahren zur Kontemplation geführt – das stille Gebet oder die

Meditation, wie es in anderen Traditionen genannt wird. Für mich ist es wichtig geworden, das Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation zu praktizieren. Die kontemplative Übung macht es uns möglich, Jesus' Worte vom »Reich Gottes in uns« zu erfahren. Wenn wir aus dieser Haltung heraus die Hände auflegen, kommt unser Wirken aus einer Erfahrung, die jenseits des Verstandes liegt. Je stärker wir von dieser Erfahrung durchdrungen sind, desto mehr wird es uns gelingen, beim Handauflegen die spirituelle Ebene des anderen zu berühren. Es hängt entscheidend von der eigenen spirituellen Erfahrung ab, von welcher Ebene aus wir wirken. Wenn wir wirklich erfahren haben, dass das Reich Gottes in uns ist, entsteht aus der Fülle dieser Erfahrung der Wunsch in uns, dieses auch anderen Menschen zugänglich zu machen. Der Weg des Handauflegens ist ein spiritueller Weg. Er kommt nicht nur dem Menschen unter unseren Händen zugute, sondern hat immer auch eine Wirkung auf uns selbst.

Die Erfahrung, dass das Reich Gottes in uns ist, beinhaltet die Erfahrung von Einheit. Wir erkennen, dass es nichts gibt, was nicht Gott ist. Dies führt dazu, dass wir anderen Menschen mit Achtung und Respekt begegnen werden. Ich betrachte die Kontemplation als ideale Grundlage für das Handauflegen, da wir uns dabei unserer eigenen Gedanken und Emotionen bewusst werden. Indem wir uns unserer Menschlichkeit bewusst werden, bewahrt uns dies davor, uns für etwas Besonderes zu halten, weil wir heilend tätig sind. Für mich und viele Menschen ist das Handauflegen zu einem eigenen spirituellen Weg geworden. Die Einstellung, die wir hierbei üben – im Gebet zu sein, uns

der Heilkraft zur Verfügung zu stellen, Vertrauen, Dankbarkeit und Liebe zu entwickeln – durchdringt unser eigenes Leben. Viele Menschen, die diesen Weg gehen, berichten von den positiven Auswirkungen, die er für ihr Leben hat, selbst wenn sie nur bei sich selbst oder ihrem engsten Familienkreis die Hände auflegen. Sie haben mehr Vertrauen in das Leben, spüren Dankbarkeit für die einfachsten Dinge und erfahren zunehmend Gott in allen Erscheinungen des Lebens. In meinen Kursen vermittele ich verschiedene Techniken des Handauflegens. Die Hauptaufgabe für jeden, der Handauflegen übt, besteht meiner Meinung nach jedoch darin, sich zu öffnen, die Kraft fließen zu lassen und dafür zu danken. Dies klingt vielleicht einfach, ist jedoch nicht in einem Wochenendkurs zu erreichen. Für manche Menschen ist dies der Beginn eines Weges, der in die innere Freiheit führt.