



REINHARD STENGEL

WAS FINGER VERRATEN

komplett überarbeitete Neuauflage

Seelenschamanische
Deutung
von Krankheiten
und Blockaden

 Schirner
Verlag

Reinhard Stengel

Was FINGER verraten

Seelenschamanische Deutung
von Krankheiten und Blockaden



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1261-2

ISBN E-Book: 978-3-8434-6117-7

Reinhard Stengel: Was Finger verraten Seelenschamanische Deutung von Krankheiten und Blockaden © 2013, 2017 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung von #91529057 (Peshkova), #13786666 (Andrea Haase) und #371522323 (©adekvat), www.shutterstock.com Layout: Simone Fleck, Schirner Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner, & Dirk Grosser Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	---

www.schirner.com

5., ergänzte und neu gestaltete Auflage März 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Seele, Hände, Haut, Füße.....	13
Seelenschamanismus – was ist das?	19
Mein Weg zum Seelenschamanismus	25
Die Sprache der Seele	29
Die Hände sprechen Bände.....	35
Die Finger	41
Kleiner Finger	42
Ringfinger	52
Mittelfinger	60
Zeigefinger	71
Daumen	80
Kombinationen von verformten Fingern	91
Weitere Fingerformen	107
Kinder im Seelenplan	121
Die Haut	125
Die Haut im Gesicht und am Kopf.....	128
Die Haut am Körper	131
Juckreiz und Nesselsucht.....	140
Bein- und Fußstellung.....	143



Das Auflösen von Blockaden.....	159
<i>ÜBUNG 1: Auf die Sprache der Seele hören</i>	<i>160</i>
<i>ÜBUNG 2: Für unsere Seele sprechen</i>	<i>162</i>
<i>ÜBUNG 3: Der Erde den Kummer überreichen.....</i>	<i>164</i>
<i>ÜBUNG 4: Die Last vom Wasser fortspülen lassen</i>	<i>165</i>
<i>ÜBUNG 5: Die Sorgen dem Feuer übergeben.....</i>	<i>166</i>
<i>ÜBUNG 6: Den Wind durch uns hindurchwehen lassen.....</i>	<i>167</i>
<i>ÜBUNG 7: Die Spiegelübung.....</i>	<i>168</i>
<i>ÜBUNG 8: Der Nackengriff.....</i>	<i>169</i>
<i>ÜBUNG 9: Selbst-Akupressur.....</i>	<i>170</i>
<i>ÜBUNG 10: Ein Vergebungsritual.....</i>	<i>174</i>
<i>ÜBUNG 11: Die Aura reinigen</i>	<i>176</i>
<i>ÜBUNG 12: Namenslöschung</i>	<i>179</i>
Das einfühlsame Gespräch mit dem Klienten.....	183
Schlusswort	185
Danksagung	186
Bildnachweis.....	187
Über den Autor	188



EINLEITUNG:

Seele, Hände, Haut, Füße

Schon seit vielen Jahrhunderten wird in vielen asiatischen und auch abendländischen Kulturen der Handdiagnostik eine große Bedeutung zugemessen. Die Hände als unsere Werkzeuge, mit denen wir in der Welt tätig werden, können uns viel über uns verraten. Leider kennt man heutzutage nur noch das Handlesen durch Wahrsagerinnen oder Wahrsager, das einen eher unseriösen Ruf hat, obwohl es ganz sicher auch in diesem Bereich Menschen mit großen Fertigkeiten gibt. Das wissenschaftliche Interesse ist hierzulande aber nahezu gar nicht vorhanden, während beispielsweise der Handlesekunst des indischen Ayurveda, *Hasta Samudrika* genannt, in ihrem Heimatland eine große Anerkennung zuteilwird.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihren Behandlungsweisen werden die Hände sehr genau betrachtet, denn hier beginnen oder enden verschiedene Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, die durch den ganzen Körper verlaufen und sein Energiesystem beeinflussen. Diese sind so etwas wie Sensoren der Seele, und Störungen sind maßgeblich an etwaigen Verformungen der Finger beteiligt.

Aber wie gesagt, die Analyse von gewissen Körpermerkmalen war in vielen Kulturen verbreitet – und hier spielten die Hände überall eine große Rolle. Das wundert einen auch nicht weiter, wenn man sich bewusst macht, dass wir unsere Hände jeden Tag der Welt zeigen und sie vorrangig zum Greifen und Halten benutzen. Unsere Hände sind es auch, mit denen wir einander zuerst begegnen, beispielsweise beim Händeschütteln oder Winken. Wenn mit unseren Händen etwas nicht in Ordnung ist, können

wir uns fragen: Wonach greifen wir? Wen oder was wollen wir unbedingt festhalten? Wen oder was können wir nicht loslassen?

Unsere Seele signalisiert uns über die Form unserer Hände und Finger, was wir in unserem Leben annehmen und was wir verändern dürfen, damit wir wieder in der Lage sind, unseren Weg ohne Hindernisse zu gehen.

Sind unsere Finger gerade, werden wir höchstwahrscheinlich zu den Menschen gehören, die ihren Weg sehr geradlinig gehen, dabei nicht von inneren Blockaden behindert werden und den Augenblick, wie er sich gerade jetzt offenbart, annehmen und leben können.

Sind unsere Finger dagegen krumm und schmerzen womöglich auch noch, zeigt uns das, dass wir Menschen sind, die sich oftmals mit Entscheidungen schwertun und denen im Leben immer wieder scheinbar

unlösbare Probleme begegnen, die dazu führen, dass wir uns (und unseren Ausdruck in der Welt) verbiegen müssen.

Das ist natürlich sehr allgemein gesagt, aber die inneren Blockaden, die zu diesen Problemen führen, lassen sich alle sehr gut an den Fingern ablesen, wenn wir einmal gelernt haben, diese Verformungen zu identifizieren und entsprechend zu deuten. Hier spricht die Seele – und wir können diese Sprache erlernen.

Ebenso deutlich werden innere Blockaden an der Haut angezeigt. Hier spielt es ebenfalls eine Rolle, wo genau besondere Merkmale (Rötungen, Ausschläge, Allergien etc.) auftreten. Ganz allgemein kann man hier fragen: Wo sind unsere wunden Stellen? Wo sind wir besonders dünnhäutig? Was »juckt« uns?





Und letztlich ist auch die Stellung unserer Beine und Füße ein Signal dafür, welche Hindernisse auf unserem Weg liegen: Wofür stehen wir? Wie gehen wir unseren Weg? Sind wir standfest, oder fühlen wir uns eher wackelig auf den Beinen? Wovor rennen wir davon?

Mir selbst sind diese Verbindungen zwischen körperlichen Merkmalen und seelischen Hintergründen im Laufe der letzten zwanzig Jahre immer deutlicher geworden. Wiederholt tauchten Klienten mit bestimmten Problemen oder Themen und denselben körperlichen Merkmalen bei mir auf. Dachte ich zu Anfang noch an einen Zufall, konnte ich nach dem hundertsten Klienten, bei dem Thema und bspw. Stellung der Finger zueinanderpassten, nicht mehr die Augen vor dem Offensichtlichen verschließen. Die Zusammenhänge waren zu deutlich, und je mehr Erfahrungen ich damit machte, desto sicherer wurde ich in der Zuordnung und Bestimmung. Nach und nach wurde das Erkennen dieser Zusammenhänge zunehmend Teil meiner schamanischen Praxis bzw. eine unverzichtbare Unterstützung bei dieser. Ich konnte immer genauer schauen und langsam eine sichere Technik entwickeln, die vom Äußeren aufs Innere schließt, natürlich stets darauf bedacht, durch das Erkennen der Zusammenhänge in keiner Weise den Klienten vorab zu »beurteilen«, geschweige denn zu »verurteilen«. Es geht hier bloß um ein unglaublich praktisches Werkzeug, mit dem man schnell und unkompliziert an innere Blockaden herankommt, die dem Klienten oft selbst gar nicht bewusst sind oder die dieser verdrängt.

Wenn wir diese Sprache unserer Seele, die sich in unserem Körper ausdrückt, verstehen lernen, können wir die wirklichen Ursachen innerer Blockaden (und der durch sie hervorgerufenen Symptome) erkennen und beginnen, diese aufzulösen.



Schon der Versuch, auf diese Art und Weise mit der Seele zu kommunizieren, wird eine Schwingung erzeugen, die die Blockaden lockert. Die Seele wird endlich einmal wahrgenommen! Sie fühlt sich gehört.

Man kann sich das vielleicht so vorstellen wie das Entfernen eines ersten Steines aus einem Damm. Blockiert man einen Fluss vollständig, wird das Wasser brackig, das Leben hört auf zu fließen. Entfernt man einen ersten Stein, fließt das Wasser wieder, und der Fluss wird sich auf Dauer selbst heilen. Vor allem wird der Fluss aber, einmal wieder in Bewegung gebracht, von selbst den zweiten und dritten Stein in der Mauer lösen, die ihn blockiert. Dann fließt entsprechend mehr Wasser, und die Heilung kann schneller voranschreiten.

Nun wird manch einer einwenden, dass die Form unserer Finger oder die Stellung unserer Füße und Beine doch genetisch bedingt sei und dass diese genetische Veranlagung keinen Einblick in unsere seelische Situation bieten könne.

Doch diesem Einwand muss ich widersprechen! Natürlich ist die Form unserer Finger und Beine zu gewissen Anteilen vererbt, doch die Ursache ist dennoch nicht allein in der Genetik zu suchen. Seelische Verletzungen finden sich oft in Seelengruppen, in denen wir aufwachsen. Manchmal wird eine Verletzung von einer Generation an die nächste weitergegeben, bis sich jemand findet, der den Mut hat, der Verletzung ins Gesicht zu sehen und die Blockade aufzulösen, sodass sie nicht mehr sein eigenes Leben und das der nachfolgenden Generationen bestimmt.

Seelen kommen oft in Gruppen hierher, um in unsere Welt zu inkarnieren. Diese Gruppen sind nicht nur durch die positiven Aspekte ihrer vergangenen Beziehungen, sondern auch durch ihre Verletzungen miteinander verbunden.



Das klingt vielleicht ein wenig abgefahren, doch bestimmt kennt jeder Familien, in denen sich gewisse Problematiken von Generation zu Generation wiederholen. Wenn wir uns solche Familiensysteme vor Augen halten, fällt es uns unter Umständen leichter, von Seelengruppen auszugehen.

Ebenfalls gegen eine rein genetische Erklärungsweise spricht die Tatsache, dass sich die Form unserer Finger nach dem Auflösen der Blockaden oftmals verändert. Zwar dauert dieser Prozess zwischen drei und sechs Jahren, doch untermauert sein Auftreten die These, dass die Ursache jenseits der Vererbung zu suchen ist.

Eines muss ich noch betonen: Alle Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich der Aufdeckung seelischer Hintergründe, nicht jedoch der Diagnose von Krankheiten. Für Letzteres sind Ärzte oder Heilpraktiker zuständig. In meinem seelenschamanischen Ansatz geht es darum, tiefer liegende Ursachen für Probleme zu finden und diese inneren Blockaden aufzulösen, sodass der Körper befähigt wird, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Bevor wir uns nun weiter den einzelnen Körpermerkmalen und ihren Bedeutungen zuwenden, möchte ich aber zuerst den Begriff Seelenschamanismus etwas näher beleuchten und kurz erzählen, wie ich zu dieser Art der energetischen Arbeit gekommen bin.





DIE FINGER



Kleiner Finger

Der kleine Finger steht generell für die Reinheit und Klarheit des Herzens, die Fähigkeit, dein inneres Wissen sowie deine Intuition zu leben. Ist er gerade, gleichmäßig geformt und zeigt keine ungewöhnlichen Veränderungen gegenüber den anderen Fingern, weist dies auf dein Vertrauen hin, dass dein Seelenplan der richtige für dich ist und dass du ihn im reinen Bewusstsein erfüllen kannst. Der kleine Finger ist ein Symbol für deine Ausgeglichenheit und deine innere Stärke. Seine Ebenmäßigkeit ist das klare Zeichen, dass du in Harmonie und Liebe mit deinem Umfeld umzugehen verstehst, ohne etwas von anderen zu erwarten. Man erkennt am kleinen Finger, wie stark und selbstbewusst deine Seele sich nach außen gibt, wie stark und klar sie Entscheidungen trifft und wie sehr sie dabei auch auf Erfahrungen aus früheren Leben zurückgreifen kann. Der kleine Finger zeigt auch an, wie frei und offen du deine Talente leben kannst.

Wurde die Seele jedoch verletzt und abgelehnt, verschließen sich alle Potenziale der Seele, und sie wird sich nicht mehr frei und offen geben können. Diese Verletzungen, die ich im Folgenden eingehender beschreiben werde, haben einen extremen Einfluss auf alle Entscheidungen in deinem Leben. Und diese Verletzungen können wir am kleinen Finger in Form entsprechender Krümmungen, Schwellungen oder Nagelveränderungen erkennen.



Der linke kleine Finger

Zuerst achten wir darauf, ob der kleine Finger sich **vom Ansatz bis zum ersten Knöchel** explizit nach außen richtet. Eine solche Abspreizung weist darauf hin, dass die Seele nicht wirklich willkommen war – und zwar ab dem Zeitpunkt, zu dem Eizelle und Samenzelle aufeinandertrafen und der Seelenstrahl (mit dem Willen zur Inkarnation) dazukam. Vielleicht war die Mutter zu dem Zeitpunkt, als sie die Schwangerschaft bemerkte, in einer schwierigen finanziellen Situation oder wusste nicht, wer der Kindsvater war. Hier lassen sich viele Szenarien vorstellen, warum die Mutter überlegte, das Kind (also die Inkarnation der Seele) nicht bekommen zu



können und abtreiben zu lassen: *Ist das der richtige Zeitpunkt für ein Kind? Ich habe doch gerade erst eine Ausbildung begonnen ... Schon wieder schwanger? Wir bekommen doch die zwei anderen Kinder kaum satt ... Oh nein, ich wollte doch endlich zum Studieren ins Ausland ... Schlimmer geht es ja nicht, jetzt, wo wir gerade den Kreditvertrag für das Haus unterzeichnet haben ... Ausgerechnet jetzt, wo ich meine Arbeit verloren habe ...*

Diese Gedanken kann sich die Mutter allein gemacht, sie aber auch mit ihrem Partner besprochen haben. Alle diese Überlegungen können dazu geführt haben, dass in der Seele, die in dem Kind Platz genommen hat, Blockaden entstanden sind, die sich im späteren Leben mit nicht vorhersehbaren Folgen zeigen.

Wenn eine Seele sich nicht willkommen fühlt, kann es sein, dass sich später ein Problem mit dem Selbstwertgefühl ergibt: *Ich kann das nicht ... Ich schaffe das nie ... Ich tauge zu nichts ...*

Das hat natürlich Konsequenzen sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, wo sich dieser Mensch so eingeschränkt fühlt, dass er nicht erreicht, was er sich vornimmt, ständig vor scheinbar unlösbaren Problemen steht oder gar ein Suchtverhalten entwickelt, um sich von seinem eigenen Gefühl der Wertlosigkeit abzulenken. Übertriebene Selbstzweifel, Depressionen und Burn-out-Symptome folgen meist auf dem Fuße.

Die Gedanken der Mutter (Existenzangst aufgrund der überraschenden Schwangerschaft) können sogar so tief sitzen, dass Menschen mit einer solchen Blockade keine eigenen Kinder zeugen oder empfangen können. Zu sehr ist eine Schwangerschaft mit existenzieller Angst verknüpft und hat entsprechende Auswirkungen auf die Funktion der Geschlechtsorgane.



Des Weiteren achten wir auf die Krümmung des kleinen Fingers **vom ersten Knöchel bis zur Fingerspitze**. In diesem Fall ist der kleine Finger erst schräg nach außen gerichtet oder auch gerade und biegt sich dann zum Ringfinger hin, was darauf hindeutet, dass diese Seele unter starkem Herzschmerz leidet, weil sie zu wenig oder gar nicht beachtet wurde. Hier spricht man auch von einer Missachtung der Seele. Diese Art der Verletzung bildet sich meist zwischen den neun Schwangerschaftsmonaten und den ersten sieben Lebensjahren heraus.

Hier könnte es zum Beispiel so gewesen sein, dass der Vater die Mutter aufgefordert hat, mit ihm auszugehen, sie das aber aufgrund ihrer Schwangerschaft bzw., weil sie sich zu dick fand, nicht wollte: *Ich sehe*



unmöglich aus mit meinem dicken Bauch ... Wenn ich nicht schwanger wäre, könnte ich das Leben auch genießen ... Hätte ich mich bloß nie für Kinder entschieden ... Ich opfere meine besten Jahre ...

Manche Mütter halten ihren Kindern später vor, wie viele Opfer sie für sie gebracht haben, und geben den Kindern zu verstehen, dass es ohne sie viel besser gelaufen wäre. Oder sie schaffen es einfach nicht, sich um ihre Kinder zu kümmern, weil ihr Berufsleben sie so sehr einspannt. Wirtschaftliche Zwänge, das Gefühl der Mutter, durch die Kinder etwas verpasst und ihr eigenes Leben nicht gelebt zu haben, oder auch ein behindertes Geschwisterkind, dem die komplette Aufmerksamkeit der Mutter zuteilwurde – es gibt viele Ursachen dafür, dass eine Seele sich nicht angenommen oder missachtet fühlt.

Auch hier kann sich später eine Unfruchtbarkeit bei dem- oder derjenigen entwickeln, der oder die diesen Herzschmerz erlitten hat. Dadurch, dass die Mutter es vorgelebt hat, wird der Gedanke wach: *Wenn ich später Kinder bekomme, werde ich in meiner Freiheit eingeschränkt ... Kinder bedeuten Armut ... Kinder nehmen jede freie Zeit in Anspruch ...*

Weil die Seele missachtet wurde, kann sie auch dazu tendieren, der erfahrenen Ablehnung recht zu geben und den Fehler bei sich zu suchen: *Ich bin es einfach nicht wert, geliebt zu werden ... Ich bekomme nie einen Partner ... Niemand interessiert sich für mich, weil ich so unglaublich langweilig bin ...*

Ein Mensch mit einer solchen Verletzung wird es sehr schwer haben, sich selbst anzunehmen und somit auch zur Liebe für andere fähig zu werden. Meist gehen solche Menschen sehr einsam durchs Leben, wenn sie es nicht schaffen, diese Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

(Mit dem Auflösen der Blockaden beschäftigen wir uns ab Seite 159.)



Zeigefinger

Der Zeigefinger symbolisiert deinen Weg und die Gradlinigkeit, mit der du ihn gehst. Am Zeigefinger erkennt man, wie stark dein Selbstbewusstsein ist, wie du deine innere Kraft nutzt und dein Leben durch deine Freiheit gestaltest. Man sieht hier, wie du deine eigene Autorität bewusst erlebst. Der Zeigefinger steht für deinen gesunden Stolz, dein Selbstbewusstsein, das sich nach außen richtet und in der Welt wirkt, und deine Unabhängigkeit von anderen. Hier zeigt sich, wie stark das Zeichen ist, das du setzt, indem du deinen Weg gradlinig gehst, so, wie du es selbst in deinem Seelenplan vorgesehen hast. Diese Gradlinigkeit bedeutet: Du traust dich, deine Gedanken, deine Gefühle und deine Meinung auszusprechen. Gleichzeitig entscheidest du dich dafür, deine Intuition sowie deine innere Weisheit klar nach außen zu bringen. Du bist aufgrund deiner Klarheit in der Lage, Toleranz und Verständnis für alles andere zu zeigen. Du bist dir deiner selbst gewiss und musst niemanden angreifen. Du fühlst dich sicher, und diese Gradlinigkeit bringt dich dazu, deiner Intuition und deinem Bauchgefühl zu vertrauen.

Bist du innerlich jedoch verletzt und dadurch in deiner Gradlinigkeit blockiert, zeigt dir deine Seele diesen Zustand sofort, indem sich der Zeigefinger zum Mittelfinger hin krümmt.



Der linke Zeigefinger

Der Zeigefinger deutet immer auf ein nervlich bedingtes Thema hin. Gleichzeitig kann man hier Wertigkeitsthemen ablesen, also die Fragen: *Bin ich gut genug? Kann ich das alles noch? Könnte ich dabei versagen? Sind andere in diesem Bereich besser als ich?* Und zu guter Letzt ist an diesem Finger auch zu erkennen, ob jemand seinen Weg geradlinig geht. Ganz vereinfacht kann man sagen: Ist jemandes Zeigefinger gerade, ist auch der Weg, den er geht, gerade. Der Finger zeigt geradeaus, gibt eine klare Richtung vor, ist auf ein Ziel gerichtet. Ist dieser Finger bei einer Person gekrümmt, dann ist auch der Weg, den diese beschreitet, nicht



sehr zielgerichtet. Viele Menschen wissen nicht, in welche Richtung sie in ihrem Leben gehen möchten. Deshalb ist auch ihr Engagement niemals wirklich kraftvoll, weil sie sich in zu viele Dinge und Interessen gleichzeitig verstricken: *Ist das wirklich das Richtige für mich? Könnte ich mich nicht auch hierin versuchen? Vielleicht sollte ich etwas ganz anderes machen ... Das ist mir zu anstrengend, ich fange lieber etwas Neues an ...*

Wenn man Klavier spielen möchte, muss man Klavierspielen üben und sich nicht gleichzeitig an Querflöte und Kontrabass versuchen. Energie sollte stets fokussiert werden, dann wird sie effizient genutzt und verhilft uns dazu, unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir etwas wirklich mit Leidenschaft betreiben, werden wir in dem, was wir tun, gut werden. Die Beschäftigung mit dieser Sache wird uns befriedigen und uns Ruhe schenken, weil wir in ihr aufgehen.

Wenn wir jedoch immer wieder etwas Neues anfangen, weil uns die Beschäftigung mit der Sache, die wir vor ein paar Wochen wählten, nun langweilt oder sie uns zu anstrengend ist, werden wir nie etwas zu Ende bringen. Und wir werden nie etwas von Wert teilen können, nie der Welt unser Talent schenken können, weil wir nicht die Fähigkeiten entwickeln, unser Talent auszudrücken.

Das soll nicht heißen, dass wir auf Gedeih und Verderb bei einer Sache bleiben sollten. Natürlich merken wir manchmal, dass wir für diese Sache, die uns zuerst so sehr faszinierte, nicht das richtige Talent mitbringen und unsere Fähigkeiten eher auf anderen Gebieten liegen. Das ist nur natürlich, und wir sollten das genau beobachten und unsere Konsequenzen ziehen. Doch wenn wir nur von einer Sache zur anderen hüpfen, ohne jemals wirkliche Ausdauer zu investieren, werden wir nie unsere Fähigkeiten verbessern, sodass sie uns erlauben würden, in viel tiefere Bereiche dieser Sache vorzudringen und eine viel größere Freude daran zu erfahren.



Dieses Hin- und Herspringen gibt es auch oft im spirituellen Bereich: Manche Menschen laufen jedem neuen Trend in der Esoterik hinterher. Gestern waren sie Buddhisten, heute channeln sie aufgestiegene Meister, und morgen tanzen sie mit Sufis. Sie rennen von einem Seminar zum anderen, immer in der Hoffnung, dass das nächste noch besser ist als das letzte, dass sie hier nun endlich ihren Frieden finden. Doch diese spirituelle Unrast hört nicht eher auf, als bis man sich für einen Weg entscheidet und diesen in alle Tiefen geht, dabei auch das Unangenehme aushält bzw. sich damit ernsthaft auseinandersetzt.

Diese Struktur kann man in vielen Bereichen beobachten – aber gerade im spirituellen Bereich ist sie sehr augenfällig. Diese innere Unruhe deutet auch immer ein nervlich bedingtes Thema an. Das Übermaß an Angeboten in unserer heutigen Welt überfordert manche Menschen und lässt sie mit Nervosität und Unruhe reagieren. Sie fangen dies und das an, können aber keine Prioritäten setzen und verzetteln sich sehr leicht, weil sie ständig von anderen Dingen abgelenkt werden. Es gibt so viel Interessantes, was man tun könnte. Nur macht man auf diese Weise letztlich nichts wirklich, weil man vorher schon zu etwas anderem übergeht. Viele Menschen kennen diese innere Unruhe, die manchmal mit einem regelrechten Nervenflattern einhergeht.

Solch eine Unrast kann auch mit Wertigkeitsthemen zusammenhängen: *Ich bin dafür nicht geeignet ... Alle anderen verstehen diese Sache besser als ich ... Ich habe einfach kein Talent dafür ... Ich werde dieses Instrument nie beherrschen ... Ich bin für dieses Studienfach schlicht zu blöd ... Ich kann mich einfach nicht konzentrieren ...*

Wenn es um den linken Zeigefinger geht, hat diese Frage nach der eigenen Wertigkeit mit der weiblichen Seite zu tun. Vielleicht hat schon unsere Mutter während der Schwangerschaft nicht ihren Weg gefunden, weil sie dachte, dass sie ohnehin zu nichts taugt. Vielleicht hat sie auch



etwas probiert, bei dem sie dann abgelehnt wurde. Unter Umständen wurde sie als »nicht hübsch genug« für eine Model-Karriere abgelehnt, oder ihr wurde gesagt, dass sie für ein Mathematik-Studium »zu dumm« sei. Vielleicht wurde sie auch während der ersten Jahre mit ihrem Kind von ihrem Mann verlassen und fühlte sich deshalb verraten und im Stich gelassen. Im schlimmsten Fall fühlte sie sich zu Recht verlassen und suchte die Schuld darin, dass sie nicht hübsch und deshalb nicht liebenswert sei, und lehnte sich selbst und ihre Weiblichkeit als nicht genügend ab. Aus solchen Wertigkeitsthemen entsteht oftmals Brustkrebs – nicht nur bei der Frau selbst, sondern unter Umständen auch bei ihrer Tochter, die dann gar nicht weiß, woher diese Krankheit kommen könnte. Gerade bei solch heimtückischen Krankheiten wie Brustkrebs ist es daher wichtig, die zugrunde liegenden seelischen Ursachen aufzudecken, um überhaupt verstehen zu können, was im eigenen Körper bzw. im eigenen Körper-Geist-Seele-System vorgeht. Wenn man diese tief sitzenden Blockaden auflöst, hat der Körper viel bessere Voraussetzungen, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine Heilung zu ermöglichen.

Die Ursache der Unsicherheit und Unentschlossenheit liegt weit zurück in der Kindheit, in der wir immer wieder angezweifelt wurden: *Du kannst das nicht ... Ich habe es doch gleich gewusst, dass du das nicht schaffst ... Du hast sowieso keine Ausdauer ... Du bist einfach zu schwach für solch eine Aufgabe ...*





DAS AUFLÖSEN VON BLOCKADEN

Nun haben wir uns viele äußere Merkmale angesehen, aus denen wir ablesen können, wo genau eine Blockade ihren Ursprung hat. Wenn wir an uns selbst arbeiten, kann uns das wichtige Hinweise geben, wohin wir unseren Blick richten und mit welchen Themen wir uns auseinandersetzen sollten.

Wenn wir therapeutisch tätig sind, können wir diesen körperlichen Merkmalen entnehmen, woran wir mit unseren Klienten arbeiten sollten, auf was wir ihn behutsam ansprechen und auf was wir ihn unsererseits hinweisen können.

Der erste Schritt beim Auflösen von Blockaden ist die Bewusstwerdung. Dabei kann die Analyse der Finger, der Haut und der Bein- und Fußstellung eine wirkliche Hilfe sein. Wenn wir erkennen, wo unsere Blockade sitzt und wo sie herrührt, legen wir die verborgenen Zusammenhänge bloß und beginnen, die seit Jahren oder Generationen geknüpften Knoten zu lösen.

Wir richten unsere Achtsamkeit auf die Verletzung und beginnen dadurch, sie zu heilen. Unsere Seele wird gehört, sie wird angeschaut und wertgeschätzt. Sie fühlt sich verstanden, was schon einen riesigen Unterschied ausmacht. Bislang wurden unsere Seele und ihre Verletzungen nicht beachtet. Wir lebten einfach weiter vor uns hin, nahmen unsere körperlichen Symptome als gegeben hin und verschwendeten vielleicht keinen Gedanken daran, nach den seelischen Ursachen zu fragen. Warum auch? So wird es uns schließlich überall vorgelebt.



Nun achten wir auf uns. Wir nehmen unsere eigene Seele in den Arm und wiegen sie sanft im heilsamen Licht unserer Aufmerksamkeit. Das Ignorieren hat sein Ende gefunden. Wir freunden uns mit unserer eigenen Seele wieder an und werden aufmerksamer, was ihre leisen Signale angeht. So hat es die Seele nicht mehr nötig, ihre Nachrichten hinauszuschreiben oder sie uns in Form von körperlichen Kanonenschlägen zu vermitteln.

Ich kann hierzu eine kleine Übung vorschlagen, die uns hilft, immer stärker auf unsere Seele zu hören. Sie lässt uns die Botschaften der Seele erkennen, wenn wir unter Zuhilfenahme der Analyse körperlicher Merkmale oder Symptome schon auf deren Spur sind oder uns unserem Seelenleben gerade annähern und verstärkt auf uns achten wollen.



ÜBUNG 1: Auf die Sprache der Seele hören

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, setze oder lege dich bequem auf den Boden oder auf ein Meditationskissen (wenn das Wetter es zulässt, machst du diese Übung am besten in der freien Natur), spüre die Erde unter dir, und schließe deine Augen. Werde dir deines Atems bewusst. Achte darauf, wie der Atem kommt und geht, wie es dich atmet, ein und aus, ein und aus. Suche dir einen Punkt, an dem du den Atem besonders gut spüren kannst. Das kann deine Nase sein, deine Kehle oder auch deine Brust oder dein Bauch. Konzentriere dich auf einen Bereich, und spüre dem Atem nach, wie er dich an der Stelle, auf die du dich konzentrierst, berührt. Achte zum Beispiel auf den kühlen Hauch, der in deiner Nase spürbar ist, oder auf das Heben und Senken deiner Brust oder deiner Bauchdecke.



Versuche nicht, den Atem zu beeinflussen, sondern beobachte ihn nur achtsam. Werde auf diese Weise ganz still, und verbleibe etwa fünf Minuten in dieser Stille.

Dann wende dich deinem Inneren zu. Suche dir einen körperlichen Punkt, an dem du deine Seele lokalisierst. Dieser Ort muss philosophisch nicht »korrekt« sein – niemand weiß, wo unsere Seele sitzt. Wahrscheinlich ist sie überall in unserem Körper gegenwärtig und sogar noch darüber hinaus.

Konzentriere dich nun also beispielsweise auf dein Herz oder auf dein Hara. Heiße deine Seele willkommen, begrüße sie, und richte vielleicht ein paar Worte der Achtung an sie. Spüre das Leben in dir, spüre die Kraft deiner Seele, die dich erfüllt. Vielleicht fühlst du eine Wärme an der Stelle, die du dir ausgesucht hast, aufsteigen.

Bleibe in Berührung mit diesem Gefühl, und versuche, deine Seele so intensiv zu erspüren, wie du nur kannst, ohne dich dabei zu verkrampfen. Es geht hier nicht um intellektuelle Konzentration, sondern um ein achtsames Fühlen.

Dann sprich folgende Sätze zu deiner Seele:

»Meine Seele, du bist mein Leben. Ich werde dich achten und dir zuhören, damit ich meinen Weg gehen und meinen Seelenplan erfüllen kann.«

Wiederhole diese Sätze immer wieder, solange du dich damit wohlfühlst. Du gibst deiner Seele und somit dir selbst eine überaus wichtige Botschaft. Du verpflichtest dich auf liebevolle Weise, auf dich selbst zu achten und deine Emotionen zu respektieren.

Glaube mir, diese Übung ist äußerst hilfreich, denn sie bringt dich wieder in eine tiefe Verbindung mit deiner Seele und deinem Seelenplan. Du wirst nach einiger Zeit merken, dass vieles in deinem Leben einfacher und reibungsloser läuft.



Deine Seele kann nicht sprechen, deshalb ist sie auf andere Kommunikationsformen angewiesen. Meditation ist eine sehr gute Möglichkeit, in Verbindung mit ihr zu kommen. In Kombination mit unseren eigenen Worten kann die Seele in einem meditativen Zustand zu uns sprechen, ohne den Umweg über unseren Körper nehmen zu müssen. Wenn wir die Blockaden und ihre Ursachen erkannt haben, können wir *für unsere Seele sprechen*. Das wird dir vielleicht ein bisschen gewöhnungsbedürftig vorkommen, aber es kann ungemein hilfreich sein und dein Befinden wirklich entscheidend verbessern.



ÜBUNG 2: Für unsere Seele sprechen

Mache jeden Abend einen Spaziergang in der Natur. Wälder und Felder sind ideal, ein Park tut es aber auch. Gehe erst einmal ein paar Minuten spazieren, und achte auf deinen Atem, wie du das in der ersten Übung gelernt hast. Du kannst auch im Gehen auf deinen Atem achten, das ist kein Problem. Wenn du magst und dich nach einem anstrengenden Tag beruhigen musst, kannst du auch auf deine Schritte achten, ganz aufmerksam nachspüren, wie deine Fußsohlen die Erde berühren, sich von ihr lösen und wieder zu ihr zurückkehren.

Wenn du dich ruhig fühlst, nimm Kontakt zu deiner Seele auf. Du weißt nun, nach der Analyse deiner Finger, deiner Haut oder deiner Bein- und Fußstellung, woher deine Blockaden kommen.

Während du nun weiter spazieren gehst, erzähle den Bäumen, dem Himmel oder dem Wind von diesen Blockaden. Erzähle, was deine Seele bedrückt – und erzähle es laut, denn das gesprochene Wort hat eine besondere Schwingung.



Gehe einfach spazieren, und erzähle der Natur davon, was dich belastet und was dich zurückhält, deinen ursprünglichen Seelenplan zu leben. Mache das jeden Abend für etwa eine Viertelstunde. Rede es dir von der Seele, leihe deiner Seele deine Stimme. Du wirst bald spüren, wie du dich durch diese Übung immer leichter fühlst, wie die Last von dir genommen wird und wie sich immer mehr Knoten lösen.



Als Ergänzung zu dieser Übung möchte ich dir noch kurz ein paar weitere kleine Übungen vorstellen, die du ganz nach deinen Bedürfnissen in deinen Alltag einbauen kannst. Ich habe sie schon in leicht abgewandelter Form in meinem kleinen Büchlein über die Chakren erwähnt, aber da du das vielleicht nicht gelesen hast, möchte ich sie hier noch einmal anführen, weil sie auch in diesem Zusammenhang von großem Wert sind. In echter Verbindung mit den Elementen der Natur kann deine Seele heilen und ebenso die Selbstheilungskräfte deines Körpers anregen.



Alte psychische Verletzungen können sich tief in unserer Seele festsetzen und zu Schwierigkeiten und schließlich zu Krankheiten führen. Die Ursachen aufzuspüren, ist nicht immer einfach.

Doch für den geübten und aufmerksamen Beobachter liefert der Körper deutliche Signale, wo eine Störung vorliegt: Die Form der Finger weist uns darauf hin, welche Konflikte wir anschauen sollten, was wir annehmen und was wir verändern können. Denn jeder Finger hat im Seelenschamanismus einen klaren Bezug zu unserem Innenleben. Dank einfacher Erklärungen und anschaulicher Fotos werden auch Sie Blockaden leicht identifizieren. Mithilfe der kraftvollen Rituale, die der »Rainbowman« Reinhard Stengel vorstellt, können Sie Ihre Traumata auflösen – und Ihr eigentliches Selbst endlich frei entfalten!

