



REINHARD STENGEL

SEELENSCHAMANISCHE ENERGIEARBEIT



Den Körper
verstehen –
die Seele heilen

Die Botschaften
hinter Krankheiten

 Schirner
Verlag



REINHARD STENGEL

Den **KÖRPER** verstehen –
die **SEELE** heilen

Die Botschaften hinter Krankheiten

 Schirner
Verlag





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 978-3-8434-5167-3

Reinhard Stengel:
Seelenschamanische Energearbeit
Den Körper verstehen – die Seele heilen
Die Botschaften hinter Krankheiten
©2018 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #714446146
(© Benjavisa Ruangvaree) und #13786666
(© Andrea Haase), www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2018

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





Inhalt

Vorwort	5
Mein Weg zu mir selbst und zum Seelenschamanismus	8
Die Sprache der Seele.....	11
Symptome und ihre seelischen Ursachen	17
<i>Abszesse</i>	18
<i>Achillessehne</i>	20
<i>After (Hämorrhoiden)</i>	22
<i>Angst</i>	24
<i>Allergien</i>	26
<i>Alzheimer/Demenz</i>	28
<i>Augen</i>	30
<i>Arthrose</i>	34
<i>Asthma</i>	36
<i>Blase</i>	38
<i>Epilepsie</i>	40
<i>Fersensporn</i>	42
<i>Fibromyalgie</i>	44
<i>Fußpilz</i>	46
<i>Gallenstein</i>	48
<i>Hallux valgus</i>	50
<i>Juckreiz</i>	52
<i>Krämpfe</i>	55
<i>Krebs</i>	57
<i>Multiple Sklerose (MS)</i>	75
<i>Muttermale</i>	77
<i>Nagelpilz</i>	79





<i>Nase</i>	82
<i>Nesselsucht (Urtikaria)</i>	85
<i>Nieren</i>	87
<i>Parkinson</i>	89
<i>Warzen</i>	91
Das Auflösen von Blockaden	94
<i>Übung 1: Kerzenübung</i>	95
<i>Übung 2: Spiegelübung</i>	96
<i>Übung 3: Erwartung</i>	96
<i>Übung 4: Laut sprechen</i>	97
<i>Übung 5: Namen geben</i>	98
<i>Übung 6: Auf die Sprache der Seele hören</i>	98
<i>Übung 7: Für unsere Seele sprechen</i>	100
<i>Übung 8: Der Erde den Kummer überreichen</i>	102
<i>Übung 9: Unsere Last vom Wasser fortspülen lassen</i>	103
<i>Übung 10: Die Sorgen dem Feuer übergeben</i>	103
<i>Übung 11: Den Wind durch uns hindurchwehen lassen</i> ...	104
<i>Übung 12: Selbstakupressur</i>	105
<i>Übung 13: Ein Vergebungsritual</i>	107
<i>Übung 14: Die Aura reinigen</i>	109
Schlusswort	110
Danksagung	112
Bildnachweis	112





Vorwort



Die Beziehung von Seele und Körper wird in der heutigen Medizin zwar immer mehr beachtet, doch stehen wir bei der Erforschung ihrer Zusammenhänge trotz allem noch immer am Anfang. Schamanische Kulturen und Naturvölker waren uns schon vor Jahrhunderten und sogar Jahrtausenden weit voraus. Auch wenn uns manche ihrer Behandlungsmethoden seltsam vorkommen oder wir einfach nichts damit anzufangen wissen, so haben diese Menschen doch Strukturen erkannt, die uns auch heute weiterhelfen können.

Krankheiten – davon bin ich zutiefst überzeugt – haben ihre Ursachen nicht in Bakterien oder Viren. Diese sind vielleicht die Auslöser, aber die eigentliche Ursache ist die Bereitschaft unserer Seele, eine Krankheit zuzulassen. Sie nutzt sie als Warnsignal an

uns: »Irgendetwas stimmt nicht! Kümmere dich um mich!«

In unserem Leben gehen wir oftmals einen Weg, der uns nicht gut bekommt und der uns nicht wirklich entspricht. Wir ergreifen einen Beruf, der uns keinen Spaß macht, bleiben mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen, für den oder die wir schon lange nichts mehr empfinden, leben in einer Stadt, die wir nicht mögen, treffen uns mit Leuten, die uns langweilen, und so weiter. Wir alle tun Dinge, die unsere Seele so nicht für uns vorgesehen hat. Und davon werden wir krank!

Ganz einfach könnte man sagen: Den falschen Weg zu gehen, raubt uns unsere Kraft, gesund zu bleiben. Darum geht es in diesem Buch. Um Wege, zu erkennen, was unsere Seele uns sagen will – denn Krankheiten oder Unpässlichkeiten sind nichts anderes als Botschaften unserer Seele. Sie will uns zeigen, dass wir auf der falschen Fährte sind. Das macht sie zuerst leise, mit kleinen Hinweisen, dann lauter, mit deutlichen Botschaften, und letztlich mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen, denn unsere Seele spricht mittels unseres Körpers zu uns.

Ich habe in den letzten Jahren mit vielen Schwierigkeiten meiner Klienten zu tun gehabt und viele Geschichten über langjährige Krankheiten gehört. Oft genug reichte eine kleine Justierung der Lebens-

gewohnheiten, um eine deutliche Verbesserung herbeizuführen: in sich hineinhorchen, darauf achten, was man wirklich im Leben möchte, und dies dann umsetzen! Das sind die Dinge, die wirklich helfen. Dieses Buch bietet einige Beschreibungen gängiger Unpässlichkeiten und ihrer wirklichen Ursachen. Darüber hinaus findest du natürlich auch Vorschläge zur Auflösung innerer Blockaden, die dem jeweiligen Leiden zugrunde liegen, sowie einige Übungsvorschläge. Manchmal ist es nämlich leider so, dass man die geforderten Veränderungen nicht von heute auf morgen umsetzen kann, sondern sie erst einüben bzw. sich langsam an eine neue Sichtweise gewöhnen muss. Aber auch die allgemeinen Hintergründe zur Arbeit mit dem Seelenschamanismus und seiner Ansichten über das Verhältnis von Körper und Seele möchte ich dir darlegen.

Ich hoffe, dass dieses Buch hilfreich für dich ist und du meine Anregungen praktisch in dein Leben integrieren kannst. Wenn wir alle unserem Seelenweg folgen, geht es uns allen gut. Und eine Welt, in der es allen gut geht, halte ich für eine erstrebenswerte Zukunft.

Dein Reinhard Stengel
Frühjahr 2018

Abszesse

In dir macht sich eine angestaute Wut gegenüber anderen breit. Hass und Rachegefühle lassen dich von innen her explodieren, da du nicht in der Lage bist, zu sagen, was du denkst oder fühlst. Diese Energien stauen sich auf, können deinen Körper nicht ungehindert verlassen und führen dadurch zu Abszessen.

Du bist unsicher in deinen Entscheidungen und unterdrückst deine inneren Werte und Ansichten, aber auch das Vertrauen in deine Fähigkeiten.

Achte darauf, an welcher Stelle deines Körpers der Abszess entsteht, denn dies gibt dir eine Information über seine Ursache.

Diese Ursachen können bestimmte negative Gedanken sein, die immer wieder in dir auftauchen, auch Ängste, die deinen Beruf oder deine Familie betreffen. Es kann sich dabei auch um Emotionen oder Erlebnisse in der Vergangenheit oder sogar Themen aus früheren Inkarnationen handeln wie auch um Sorgen um materielle Dinge (Haus, Geld, Auto, Luxusartikel, Statussymbole etc.), in Bezug auf die du das Gefühl hast, dich zu stark einschränken zu müssen.

Auflösung:

Öffne dich. Vertraue auf deine Fähigkeiten, und suche die Schuld nicht im Außen, sondern werde selbst aktiv. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern gehe deinen Weg, und höre dabei auf dein Bauchgefühl.

Akzeptiere dich so, wie du bist, lasse deine alten Gepflogenheiten los, und stelle dich mit vollem Vertrauen deinen neuen Herausforderungen.

Hilfreiche Übungen:

Übung 2: Spiegelübung (S. 96)

Übung 3: Erwartung (S. 97)

Übung 11: Den Wind durch uns hindurchwehen lassen (S. 104)

Achillessehne

Du bist deinem Umfeld gegenüber sehr achtsam und denkst immer, dass du für andere da sein musst. Dadurch stellst du permanent sehr hohe Ansprüche an dein Auftreten, hast aber gleichzeitig das Gefühl, selbst keine Unterstützung zu erhalten. Manchmal fragst du dich dann, was du da eigentlich machst, und fühlst dich ausgenutzt.

Bisher wurden dir in deinem Leben alle Entscheidungen von anderen abgenommen – du hast dich oft nach der Zustimmung oder der Erlaubnis von außen gerichtet. Nun ist es an der Zeit, allein Entscheidungen zu treffen, was aber sehr hart für deine Seele ist. Sie möchte dir mit Problemen an der Achillessehne signalisieren, dass du ein bisschen sanfter mit dir selbst umgehen und etwas mehr an dich denken solltest. Es ist nicht nötig, durch ständige Richtungswechsel auf der Suche nach Zustimmung von außen oder innere Härte dir selbst gegenüber etwas sein zu wollen, was du nicht bist.

Auflösung:

Öffne dich, vertraue auf deine Fähigkeiten, äußere deine Meinung und deine Gefühle, achte dich selbst, und stehe zu deiner Meinung. Sei selbstbewusst, gehe sanfter mit dir um, und setze dich nicht ständig unter Druck, irgendjemandem etwas beweisen zu müssen.

Fälle Entscheidungen nicht mit einem Gefühl des inneren Drucks, sondern mit innerer Sanftheit und dem Vertrauen auf dein Bauchgefühl in der Sache.

Hilfreiche Übungen:

Übung 2: Spiegelübung (S. 96)

Übung 3: Erwartung (S. 97)

After (Hämorrhoiden)

Wenn du von einem Hämorrhoidenleiden betroffen bist, gibt es tief in deinem Unterbewusstsein eine große Angst. Du hältst an einem Thema fest, das dir eigentlich nicht guttut. Du sitzt es regelrecht aus und stellst dich nicht der Situation. Dies können Gedanken sein, die deine Familie oder deinen Beruf betreffen, Ängste, Erlebnisse aus der Vergangenheit, sogar Erlebnisse aus früheren Inkarnationen, aber auch ganz alltägliche Sorgen materieller Natur. Auf all diesen Dingen kannst du »sitzen« und dadurch eingeschränkt werden. Bei einer Hämorrhoidenproblematik kommt hinzu, dass du auf der Gefühlsebene stark verletzt bist und regelrecht wütend wirst, weil du nicht in der Lage bist, loszulassen bzw. zu sagen, was du denkst und fühlst. Hämorrhoiden kann man auch als eine Art Krampfadern betrachten, die dir signalisieren sollen, dass du lockerer werden und nicht im Herzen verkrampfen solltest. Hier kann es sich immer um eine Verletzung auf der Herzesebene handeln.

Auflösung:

Erzähle der Natur alles, was dich bedrückt oder belastet. Teile deine Sorgen dem Fluss, dem Wind oder den Bäumen mit – sie alle sind sehr gute Zuhörer! Du wirst sehen, dass jedes gesprochene Wort eine Erleichterung für dein Unterbewusstsein ist und du dich auf diesem Weg sehr schnell von deinem jeweiligen Thema verabschieden kannst.

Vertraue auf deine Fähigkeiten, und akzeptiere dich so, wie du bist. Lasse deine alten Gepflogenheiten los, und stelle dich voller Vertrauen deinen neuen Herausforderungen.

Hilfreiche Übungen:

Übung 2: Spiegelübung (S. 96)

Übung 3: Erwartung (S. 97)

Übung 10: Die Sorgen dem Feuer übergeben (S. 103)

Angst

Angst entsteht in deinem Innersten und ist ein Hinweis darauf, dass du etwas in deinem Leben verändern solltest. Sie zeigt dir, dass du zu viel in deinem Kopf, in deinen Gedanken lebst. Sie formt sich in deinem Unterbewusstsein, das sich aus drei verschiedenen Ebenen zusammensetzt:

1. Ebene: Das Zellgedächtnis

Im Zellgedächtnis werden alle Erinnerungen aus den früheren Inkarnationen, deinen vergangenen Leben, gespeichert, die deine Seele je erleben durfte.

2. Ebene: Das schattenhafte Unterbewusstsein

Hier werden alle Erinnerungen aus deiner letzten Inkarnation gespeichert.

3. Ebene: Das Vertrautheitsgedächtnis

Im Vertrautheitsgedächtnis sitzen die Erinnerungen aus diesem Leben. Alles, was du ab dem Zeitpunkt deiner Zeugung und deiner Geburt bis zum heutigen Tag gefühlt, geschmeckt, gesehen, gehört und gerochen hast, wird hier abgespeichert.

Im Unterbewusstsein wird ein aktueller Impuls aus deinem Alltagsleben mit alten und teilweise verschütteten Erinnerungen verknüpft, woraus dann – wenn die Erinnerungen entsprechend negativ sind – ein Angstzustand entstehen kann.

Auflösung:

Als Sofortmaßnahme empfehle ich dir, deine Angst anzusprechen und sie zu fragen, was sie dir sagen möchte. Setze dich mit deiner Angst auseinander, nimm sie wahr, und hinterfrage sie. Du wirst sehen, dass sie sich dadurch zum Teil schon auflöst.

Hilfreiche Übungen:

Übung 1: Kerzenübung (S. 95)

Übung 2: Spiegelübung (S. 96)

Übung 3: Erwartung (S. 97)

Übung 4: Laut sprechen (S. 97)

*Übung 9: Unsere Last vom Wasser
fortspülen lassen (S. 103)*

Übung 5: Namen geben

Gib deiner Unpässlichkeit einen Namen. Das meine ich ganz wörtlich. Nenne dein gesundheitliches Problem einfach »Horst« oder »Wilfried« oder »Gisela« oder was immer dir einfällt.

Frage jeden Abend vor dem Schlafengehen, was dir deine Unpässlichkeit sagen will – tritt in einen Dialog mit ihr ein! Bedanke dich für die Lektionen, die du durch die Unpässlichkeit erhältst. Es kann sein, dass du lange keine Antwort bekommst, aber sicher wird dir eines Nachts ein Traum Hinweise auf die Antwort geben. Und nun kannst du dich selbst mit dem Thema, das dich verletzt hat, auseinandersetzen.

Übung 6: 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 z. B. 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 nicht »philosophisch 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.

Übung 7: Für unsere Seele sprechen

Deine Seele kann nicht sprechen, deshalb ist sie auf andere Kommunikationsformen angewiesen. Meditation ist eine sehr gute Möglichkeit, in

SEELENSCHAMANISCHE ENERGIEARBEIT

Krankheiten sind meist Hilferufe der Seele. Hören wir nicht auf die leisen Hinweise, dass wir unser Verhalten ändern oder einen anderen Weg einschlagen sollten, bedient sich die Seele dieser unüberhörbaren Sprache. Das bedeutet aber auch: Körperliche Leiden lassen sich heilen, indem wir die Botschaft dahinter erkennen und entsprechend handeln!

In über zehn Jahren Praxis hat der »Rainbowman« Reinhard Stengel viele Erkenntnisse über die wahren Hintergründe von Gesundheitsproblemen sammeln können. Die häufigsten und oft wiederkehrenden Krankheiten erklärt er hier aus schamanischer Sicht. Mit einem großen Übungsteil zeigt er zudem bewährte Möglichkeiten zur eigenverantwortlichen Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit auf.



ISBN 978-3-8434-5167-3



€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)