

RAPHAEL KEMPERMANN

CHAKRA

Bonusmaterial
Audio-
Meditationen
für jedes
Chakra

7 TORE ZUR SEELE

Erlöse deinen Urschmerz

unum

INHALT

Vorwort	4
EINE REISE DURCH SIEBEN TORE ZUR SEELE	7
Wie ich zur Chakrenlehre kam	8
Was genau sind Chakren?	13
Trauma, Urschmerz und die Suche nach Heilung	16
Polyvagal-Theorie: Von der Weisheit des	
Nervensystems	25
Einladung zu deiner Reise	34
WURZELCHAKRA: BASIS DEINER KRAFT	41
Der energetische Anker des Körpers	43
Westliches Wissen	46
Schlüssel zu deinem Wurzelchakra	51
Energetische Helfer einladen	73
SAKRALCHAKRA: ZENTRUM DEINER LUST UND DEINER KREATIVITÄT	77
Freudige Entfaltung deines Seins	79
Westliches Wissen	79
Urschmerz und Blockaden im Sakralchakra	81
Schlüssel zu deinem Sakralchakra	83
SOLARPLEXUSCHAKRA: ZENTRUM DEINES SELBST	107
Motor deiner Power und deiner Macht	109
Westliches Wissen	110
Schlüssel zu deinem Solarplexuschakra	116

HERZCHAKRA: BRÜCKE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE	135
Das Zentrum von Liebe und Mitgefühl	137
Westliches Wissen	140
Blockaden im Herzchakra: Mauern des Selbstschutzes	142
Schlüssel zu deinem Herzchakra	144
KEHLKOPFCHAKRA: ZENTRUM DEINES AUSDRUCKS	161
Worte, Klang und Ausstrahlung	163
Blockaden im Kehlkopfchakra: Ersticker	
Selbstaussdruck	168
Schlüssel zu deinem Kehlkopfchakra	171
STIRNCHAKRA: DAS DRITTE AUGE	189
Verbindungszentrale zwischen Denken und Intuition	191
Stirnchakra und Hormonsystem: Ein faszinierendes	
Zusammenspiel	195
Blockaden im Stirnchakra: Zu viel Macht im Denken	195
Schlüssel zu deinem Stirnchakra	197
KRONENCHAKRA: DEIN TOR ZUR GÖTTLICHEN WEISHEIT	213
Allverbundenheit	215
Das Höhere Selbst: Deine innere Weisheit	216
Blockaden im Kronenchakra: Zwischen Rationalität	
und spiritueller Flucht	217
Schlüssel zu deinem Kronenchakra	218
Ausklang	234
Dank	235
Literaturempfehlungen	236
Zum Autor	237



WURZEL CHAKRA



BASIS DEINER
KRAFT



DER ENERGETISCHE ANKER DES KÖRPERS

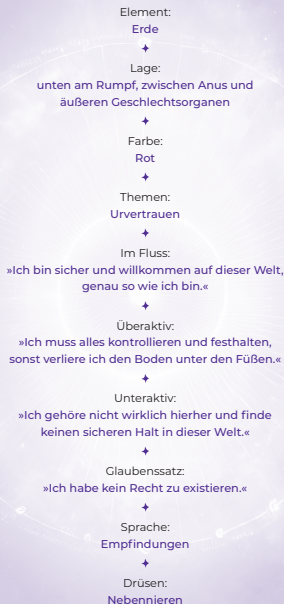
Das Wurzelchakra ist das erste der sieben Hauptchakren und die Basis des gesamten Energiesystems. Es liegt am unteren Ende der Wirbelsäule, im Bereich des Steißbeins, und ist unser Zentrum der Erdung und der Lebenskraft. Dieser Energiekanal ist nach unten, in Richtung der Füße, geöffnet. Wenn du mit den Übungen, die ich dir hier vorstelle, voranschreitest, wirst du diese Verbindung zu den Füßen deutlich spüren.

Im traditionellen Wissen wird das Wurzelchakra als der Ort betrachtet, an dem die Kundalini Shakti, die schlafende Lebensenergie, ruht. Sie wird als zusammengerollte Schlange dargestellt, die darauf wartet, durch spirituelle Praxis erweckt zu werden. Wenn Kundalini Shakti aktiviert wird, steigt sie durch die Chakren auf und führt zu einer Erweiterung des Bewusstseins. Das Wurzelchakra ist der Ort, an dem alles beginnt.

Das Wurzelchakra ist zugleich der energetische Anker des Körpers. Es ist verantwortlich für unsere Verbindung zur physischen Welt, zur Erde und zur Materie. In den alten vedischen Schriften wird es als das Zentrum des Überlebens und der Lebensenergie beschrieben. Ein starkes und ausgewogenes erstes Chakra ermöglicht es, Herausforderungen im Leben mit Standhaftigkeit und innerer Stärke zu begegnen.

Traditionell wird das Wurzelchakra auch als das Zentrum der Ahnenenergie angesehen. Es ist der Ort, an dem die Verbindung zu unseren Vorfahren bewahrt wird, und es trägt das Erbe von Stärke und Weisheit, das von Generation zu Generation weitergegeben wird.

So ist das Wurzelchakra das Fundament unseres »Hauses«. Es repräsentiert unsere Verbindung zum physischen Leben, zu unseren Instinkten und Trieben. Hier finden sich alle grundlegenden Aspekte, die wir aus der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow kennen: Nahrung, Sexualität, Sicherheit und Geborgenheit. In der jüngeren Chakrenlehre, die auch die westliche Psychologie einbezieht, wird dem Wurzelchakra das Gefühl des Urvertrauens zugeordnet, was ich als stimmig empfinde.





Botschaften aus dem Wurzelchakra

Hannes: »Für mich fühlt es sich an wie zwei Tanks, die tief im Becken sitzen und fortlaufend Energie erzeugen. Sobald Energie entweicht, wird sofort neue nachgefüllt, sodass die Tanks nie leer werden. Von dort aus verzweigen sich Wurzeln in Richtung der Beine, und die beiden Tanks können Energie auch durch zwei Kanäle nach oben schießen. Sie müssen das nicht immer tun, aber wenn es nötig ist, ist die Energie sofort verfügbar.

Das Gefühl, das von diesen Tanks ausgeht, ist friedlich und kraftvoll – vielleicht wie ein Löwe, der ruhig bleibt, weil er weiß, dass er immense Energie besitzt, aber jederzeit aufspringen könnte, um diese Energie freizusetzen. Es ist wie ein langsamer, tiefer Bass, ein stetiges »Bumm, bumm, bumm«, das eine Art uraltes Wissen transportiert. Es fühlt sich an, als wären darin alte Klänge und ein tiefes Wissen gespeichert, vielleicht wie ein archaisches Urwissen. Wie eine konstante Botschaft: »Es geht immer weiter, es hört nicht auf.«

BEI DER BASIS BEGINNT ES

Im Wurzelchakra liegt ein enormes Potenzial zur Selbsterkenntnis, Bewusstwerdung und Integration unserer Schattenanteile, unseres Schmerzes und unserer Traumata. Aus meiner Perspektive geht es zuerst darum, einen guten Kontakt zum Wurzelchakra herzustellen. Wenn uns dies gelingt, können wir uns um die höheren Chakren und Themen bemühen. Es bringt wenig, sich auf Transzendenz zu fokussieren, wenn man tief in sich die Überzeugung trägt, nicht willkommen auf dieser Welt zu sein.

Solange wir das Wurzelchakra nicht heilen,
werden wir nicht vollständig hier auf der Erde
und in unserem Körper ankommen.

In einigen Chakrabüchern steht geschrieben, dass die Menschen in unserer westlichen Zivilisation gut funktionierende untere Chakren haben. Die Probleme, die wir haben, hätten eher mit den oberen Chakren zu tun – dass wir keinen guten Kontakt zur spirituellen Dimension haben, dass wir unseren Glauben verloren haben und dass in unserer Gesellschaft das Herz verkümmert ist. Ich sehe das anders. Wir haben ein großes Problem mit den Themen und Energien unseres Wurzelchakras. Viele Menschen bei uns leiden unter den Folgen ihrer frühen Bindungserfahrungen, und zwar oft, ohne es zu wissen. Wir spüren, dass etwas mit uns nicht stimmt, oder erleben, dass wir uns unter- oder überfordern, aber wir wissen nicht, was unser Problem ist. Wir können zwar unsere Symptome identifizieren und benennen, wie Burn-out, Depression, Schlaf-, Ess- oder Angststörungen, aber die Wurzel dieser Symptome bleibt uns meist verschleiert.

Wenn die Energie aus dem Wurzelchakra frei fließen kann, öffnen wir uns für unsere Urkraft, die uns in allem unterstützt, was wir in unserem Leben verwirklichen wollen. Das Wurzelchakra ist der Nährboden für die Realisierung unserer Herzenswünsche (Herzchakra) und Visionen (Stirnochakra).

Diese symbolische Reise zur Bewusstwerdung und Ganzheit ist im Chakrasystem abgebildet: Sie beginnt im Wurzelchakra, dem Fundament, und steigt dann über die weiteren Chakren auf, um sich schließlich in der Einheit des Kronenchakras aufzulösen. Für mich bedeutet dies, dass wir zunächst auf den unteren Ebenen, bei unserem Fundament, aufräumen müssen. Wenn unsere Basis instabil ist und wir unsere inneren Blockaden nicht erkennen, dann ist es nicht möglich, ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Ohne die Auseinandersetzung mit unseren unbewussten Anteilen bleiben wir in Projektionen und Identifikationen verstrickt und verlieren den Kontakt zu unserem Selbst und unserer Lebendigkeit. Die Energie des Wurzelchakras ist ein Schlüssel, um uns von diesen unbewussten Mustern zu befreien.



DIE POWER IM BECKENBODEN

Der Beckenboden spielt eine Schlüsselrolle in unserem Körper, sowohl auf der physischen als auch auf der energetischen Ebene. Er ist nicht nur für die Stabilität und die Unterstützung der inneren Organe wichtig, sondern trägt auch eine Menge emotionaler Spannungen. Besonders Stress, Angst oder unterdrückte Emotionen spiegeln sich häufig in unbewusster Anspannung in diesem Bereich wider.

Indem du diese feine Muskulatur durch Atmung und bewusste Entspannung lockerst, kannst du nicht nur körperliche Spannungen lösen, sondern auch emotionale Blockaden. Das unterstützt auch die Selbstregulation des Nervensystems und kann helfen, ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu entwickeln und die Verbindung zum eigenen Zentrum – dem Becken – zu stärken.



Körperarbeit: Beckenboden-Spaziergang

Diese Übung hilft dir, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu entspannen, sodass du körperlich und energetisch mehr im Fluss bist.

- Beginne mit einem ruhigen, achtsamen Spaziergang. Geh in deinem normalen Tempo und richte die Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Körper. Spüre, wie die Füße den Boden berühren und abrollen und wie dein Atem fließt.
- Lenke nun die Aufmerksamkeit auf deinen Beckenboden – den Bereich rund um Anus, Damm und die genitale Region. Spüre in diesen Bereich hinein und nimm einfach wahr. Gibt es Stellen, die du unbewusst festhältst?
- Beobachte insbesondere den Bereich um den Anus. Vielleicht bemerkst du eine subtile Anspannung, die dir bisher nicht bewusst war. Oft halten wir hier fest und blockieren dadurch den freien Energiefluss im Wurzelchakra. Wenn du Anspannung

spürst, versuche gezielt loszulassen. Du kannst dir deinen Beckenboden wie eine sanft schmelzende Fläche vorstellen, die sich mit jedem Atemzug etwas mehr entspannt. Mach dir dabei keinen Druck. Wenn du nichts spürst oder etwas nicht funktioniert, ist das völlig in Ordnung. Sei geduldig mit dir selbst.

- Nimm dir einen Moment, um zu testen, ob du noch ein wenig mehr loslassen kannst. Jede kleine Entspannung kann das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit vertiefen.
- Vielleicht merkst du, wie sich dein Gehen verändert, wenn dein Beckenboden entspannt ist. Dein Gang könnte sich weicher und fließender anfühlen und möglicherweise spürst du auch eine Entlastung in deinen Beinen oder im unteren Rücken.
- Zum Abschluss nimm dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Spürst du eine Veränderung im Körper oder in deiner Stimmung?

GEISTESARBEIT: WESENTLICH FÜR ALLE CHAKREN

In dieser Rubrik, die sich bei allen Chakren in diesem Buch finden wird, beschäftigen wir uns mit unseren geistigen Möglichkeiten. Mit Geist meine ich unseren logischen Verstand, mentale Prozesse, die Welt unserer Gedanken. Wir haben bereits darüber gesprochen, dass der Schmerz im Körper verankert ist, und auch, dass unser Nervensystem, also ein Teil unseres Körpers, unseren emotionalen, geistigen und seelischen Zustand diktiert. Unser Nervensystem reagiert schneller und hat mehr Einfluss auf uns als unser logischer Verstand. Das autonome Nervensystem, insbesondere das sympathische Nervensystem, ist in der Lage, innerhalb von wenigen Millisekunden zu reagieren. Die Verarbeitung im präfrontalen Cortex (logischer Verstand) ist wesentlich langsamer und kann einige hundert Millisekunden bis Sekunden dauern. Etwa 80 Prozent unseres körperlichen und emotionalen Befindens werden vom autonomen Nervensystem bestimmt, während der präfrontale



Cortex etwa 20 Prozent beeinflusst – und dies auch nur, wenn sich unser Nervensystem in einem ausgeglichenen Zustand befindet. Sobald wir in den Überlebensmodus wechseln, geht der Einfluss des präfrontalen Cortex, also unser Potenzial zum logischen Denken, gegen null.

Das bedeutet, dass wir zur Behandlung unseres Urschmerzes vorrangig mit dem Körper und unseren Empfindungen arbeiten sollten. Genau so, wie es das Chakrensystem beschreibt: Unsere Basis, das Fundament unseres Hauses ist unser Wurzelchakra und unser feststofflicher Körper. Zugleich zeigt uns das Chakrenmodell, dass wir auf vielen Ebenen schwingen und aus verschiedenen Zutaten erschaffen sind. Meine Erfahrung auf dem Weg der Bewusstwerdung und die Begleitung von Tausenden von Menschen belegen mir immer wieder, dass alle Ansätze – sei es körperorientierte Arbeit und Psychotherapie, geistige Methoden wie Psychoedukation und Mindset-Strategien oder seelische Praktiken wie Energiearbeit und schamanische Rituale – einen heilsamen Einfluss auf unser gesamtes System haben können. Für mich haben alle diese Ansätze ihren eigenen Wert und deshalb integriere ich Körper, Geist und Seele gleichermaßen in meine Arbeit und stelle dir im – begrenzten Rahmen dieses Buches – so viele praktische Ansätze wie möglich vor.

Die Beschäftigung mit den Urschmerz-Mechanismen kann uns helfen. Unsere körperlichen Reaktionen werden trotzdem autonom geschehen, aber wir können lernen, sie zu beobachten und Rückschlüsse zu unseren Bindungsverletzungen erhalten. Wir können Regulationstechniken lernen, wenn wir aus dem Stresstoleranzfenster fallen, und wir können verstehen lernen, was wir vermeiden, und bewusst gegensteuern.

JOURNALING

Im Bereich der Geistesarbeit in den einzelnen Chakren werde ich dir öfter reflektierende Fragen stellen. Nimm dir dazu einen Stift und einen Notizblock oder ein schönes Tagebuch. Es ist wichtig, dass du mit der

Hand schreibst, denn das verbindet Körper und Geist mehr, als wenn du am Computer tippst. Es hilft dir, tiefer in dich zu gehen und deine Gedanken klarer zu ordnen.

Richte dir einen gemütlichen Platz ein, an dem du ungestört bist, und geh mit einer spielerischen und neugierigen Haltung an das Schreiben heran – es gibt kein Richtig oder Falsch. Lass deine Gedanken frei fließen, ohne sie zu bewerten oder zu regulieren. Das Geschriebene ist nur für dich und muss niemand anders jemals lesen. Lies die jeweilige Frage und fang direkt an zu schreiben. Denk nicht lange nach, sondern vertraue deiner Intuition. Lass den Stift einfach über das Papier gleiten, egal, was dir als Erstes in den Sinn kommt. Hör nicht auf zu schreiben, selbst wenn dir deine Gedanken unsortiert oder sinnlos erscheinen. Je länger du schreibst, desto mehr findest du in einen natürlichen Schreibfluss, in dem die Worte – und damit auch die Bewusstheit – wie von selbst kommen.



Geistesarbeit: Journaling für das Wurzelchakra

- Was bedeutet Urvertrauen für mich? Überlege, welche Vorstellungen und Gefühle du mit diesem Begriff verbindest. Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an Vertrauen und Geborgenheit denkst?
- Wann habe ich in meinem Leben ein tiefes Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit erlebt? Erwinnere dich an einen Moment, in dem du dich vollkommen sicher gefühlt hast. Was war in diesem Augenblick anders? Wie fühlte sich dein Körper an? Was hast du gedacht?
- Wo in meinem Leben fühle ich Unsicherheit oder Instabilität? Gibt es Bereiche (vielleicht Beziehung, Beruf, finanzielle Fragen), in denen du immer wieder Zweifel oder Sorgen hast? Finde heraus, wo du dich »bodenlos« fühlst.
- Wo in meinem Körper fühle ich jetzt gerade am meisten Sicherheit?



- Wann hatte ich in meinem Leben das Gefühl, nicht erwünscht zu sein? Überlege, ob es bestimmte Situationen oder Beziehungen gab, die dir das Gefühl gegeben haben, zu viel oder zu wenig zu sein. Wie hat sich das auf dein Selbstbild ausgewirkt?
- Welche Botschaften habe ich aus diesen Erfahrungen über mich selbst mitgenommen? Welche Überzeugungen sind möglicherweise aus diesen Erfahrungen entstanden? (Vielleicht »ich bin nicht wichtig« oder »Ich muss mich verstellen, um akzeptiert zu werden«?)
- Wie kann ich heute das Gefühl unterstützen, erwünscht und willkommen zu sein? Überlege, welche Worte, Handlungen oder Rituale dir das Gefühl geben könnten, hier willkommen zu sein – genau so, wie du bist.
- Wann und wie spüre ich mich am meisten in meinem Körper? Ist es bei einer bestimmten Aktivität, beispielsweise beim Tanzen, beim Gehen oder in einer bestimmten Körperhaltung? Notiere, welche Bewegungen oder Empfindungen dir helfen, dich präsent zu fühlen.
- Welche einfache Handlung kann ich heute bewusst tun, um meine Verbindung zur Erde zu stärken? Vielleicht ein Spaziergang in der Natur, barfuß laufen oder beim Sitzen bewusst den Bodenkontakt spüren?
- Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich ein starkes Unvertrauen hätte? Was wäre anders?

SEELENARBEIT: EBENFALLS FÜR ALLE CHAKREN HILFREICH

Dieser Bereich wird dir auch bei allen Chakren begegnen. Er versammelt Übungen, die mit Energien arbeiten, und Techniken aus dem Schamanismus. Für mich ist die seelische Dimension diejenige, die sich mei-

nem logischen Verstand entzieht. Über die Jahre erlebte ich Hunderte Schwitzhüttenrituale, einen Sonnentanz und ein Sterberitual. Ich war mehrfach auf Visionssuche und ließ mich darin auch ausbilden. Ich machte sogenannte Medizinwanderungen, die ich dir im Folgenden auch vorstellen werde.

Das Besondere an Medizinwanderungen ist, dass sich vermehrt Synchronizitäten zeigen – Ereignisse oder Begegnungen, die plötzlich eine tiefere Verbindung zu deinem Inneren offenbaren, obwohl sie rational betrachtet keinen Zusammenhang haben. Wir nutzen alle Sinne, um etwas für uns zu klären: innere Bilder, Gefühle, Gerüche, Geschmack, den Tastsinn.

Während einer Medizinwanderung saß ich beispielsweise auf einem Hügel und blickte weit ins Tal hinunter. Unten konnte ich schemenhaft einen Bauernhof mit einer Weide und grasenden Kühen erkennen. In meiner Nähe stand ein alter Baum, der meine Aufmerksamkeit auf sich zog. Der Baum war von einer Art Pilz befallen und leuchtete regelrecht. Auf diesem kargen Baum saß ein großer Greifvogel. Er blieb ruhig sitzen und beachtete mich nicht weiter. Ich fand das ungewöhnlich und entschied mich, dieses Bild, das sich mir hier offenbarte, als Botschaft zu nehmen. Nach einiger Zeit konnte ich erkennen, dass dieser Platz tatsächlich eine meiner grundlegenden Fragen zu dieser Zeit repräsentierte: Will ich ein normales gesellschaftliches Leben führen, eine Familie haben und einen seriösen Job machen oder möchte ich auf dem schamanischen Weg weitergehen und mich von allen Konventionen lösen? Also lieber Kuh auf der Weide sein oder einsamer Greifvogel auf dem Baum? In diesem Moment war ich dem Greifvogel viel näher.

Die Frage bedrückte mich, denn ich hatte die Idee, dass ich mich für eine der beiden Optionen entscheiden müsste. Nach einiger Zeit verließ ich nachdenklich den Platz und als ich tiefer in den Wald hineinschlenderte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. In diesem Bild, was ich gerade gesehen hatte, war beides gleichzeitig vorhanden. Es ist also keine Frage der Entscheidung, sondern eine der Balance. Ich kann beides haben.



Diese Erkenntnis erleichterte mich sehr. Übrigens lebe ich heute genau so. Ich habe eine Familie und arbeite spirituell und therapeutisch. Die Erlebnisse in den Medizinwanderungen und in der Visionssuche haben oft einen visionären Charakter.

Vielleicht mag dir diese Geschichte nicht ausreichen, um an tiefere seelische Zusammenhänge und die Naturspiritualität zu glauben. Das kann ich gut verstehen, denn mir ging es genauso. Bei mir war es so, dass sich diese Synchronizitäten derart häuften, dass es ab einem bestimmten Punkt nicht mehr möglich war, sie als Zufälle zu betrachten. Wichtig ist: Die Botschaften aus der spirituellen Dimension sind immer zu unserem höchsten Wohl. Meist geht es um Wachstum, Heilung und Transformation. Ich habe nie erlebt, dass mir in diesen Arbeiten etwas Schädliches begegnete. Probier also gern einmal eine solche Medizinwanderung aus.



Seelenarbeit: Medizinwanderung zur Stärkung des Wurzelchakras

- Wähle einen ruhigen Platz in der Natur, an dem du das Ritual beginnen möchtest. Das kann ein Waldstück, eine Wiese oder ein Platz am Wasser sein.
- Gestalte eine Schwelle aus Naturmaterialien (Steine, Äste oder Blätter) und lege sie am Startpunkt deiner Wanderung aus. Während du die Schwelle gestaltetest, mach dir deine Absicht bewusst, zum Beispiel: »Was fehlt mir in meinem Leben?« oder »Wie kann ich mehr Erdung und Stabilität finden?«.
- Stelle dich vor die Schwelle und formuliere laut deine Absicht.
- Überschreite die Schwelle langsam und achtsam, im Bewusstsein, dass du nun einen rituellen Raum betrittst. Alles, was dir jetzt auf deinem Weg begegnet, ist ein Spiegel deines Inneren und kann dir wertvolle Einsichten schenken.
- Lass dich von deiner Neugierde führen. Schau dich um. Was von dieser unendlichen Auswahl an Impulsen zieht deine

Aufmerksamkeit an? Folge dem, was dich anzieht. Wenn du es erreichst, dann folge dem nächsten. Geh langsam und achtsam und versuche, nicht viel zu denken.

- Du wirst einen Platz erreichen, den du als Platz wahrnimmst. Jemand anders würde diesen Ort vielleicht nicht als Platz wahrnehmen. Doch er hat eine besondere Wirkung auf dich. Es kann eine Gruppe von Bäumen sein, eine Lichtung oder ein Steinfeld. Erkunde diesen Ort mit allen Sinnen und frage dich: »Was will mir dieser Ort zu meinem Thema sagen?«
- Lerne den Platz kennen. Nutze alle Sinne. Taste ihn ab, rieche, schmecke und lass innere Bilder auftauchen. Nutze deinen Körper – schmiege dich an einen Baum, leg dich in eine Erdhöhle, sei kreativ. Du kannst auch mit dem Platz sprechen, leihe ihm deine Stimme. Am wenigsten solltest du nachdenken. Das trennt dich von deiner Wahrnehmung. Die Botschaften des Platzes kommen nicht aus dem Kopf.
- Oft findest du an diesem besonderen Ort ein »Geschenk«: ein Blatt, einen Stein oder einen anderen Gegenstand, der dich anspricht und zu deinem Thema passt. Frage dich innerlich, ob dieser Gegenstand mit zu dir nach Hause kommen möchte.
- Wenn die Antwort Ja ist, nimm ihn vorsichtig mit und bedanke dich. Falls die Antwort Nein ist, lege ihn dankbar zurück und nimm die Botschaft des Ortes mit.
- Geh achtsam zur Schwelle zurück und halte einen Moment inne, bevor du sie erneut überschreitest. Formuliere innerlich einen Dank an die Natur und an deine eigene Intuition.
- Löse die Schwelle auf, indem du die Materialien wieder in die Umgebung integrierst, um das Ritual zu beenden und bewusst in den Alltag zurückzukehren.



Seelenarbeit: Energie lenken zur Reinigung des Wurzelchakras

Diese Übung wird dir helfen, dein Wurzelchakra zu reinigen und von stagnierenden Energien zu befreien. Ist dieses Zentrum blockiert, kann dies Gefühle von Unsicherheit, Angst und innerer Unruhe auslösen.

- Setz dich in eine bequeme Position – idealerweise mit den Füßen fest auf dem Boden. Achte darauf, dass du gut aufgerichtet bist.
- Schließe die Augen und atme ein paarmal tief in den Bauch ein und aus, um dich zu entspannen. Spüre in deinen Körper.
- Reibe deine Hände kräftig aneinander, bis sie warm werden und du ein leichtes Kribbeln spürst. Das aktiviert die Energiezentren in deinen Handflächen.
- Leg deine Hände mit nach oben geöffneten Handflächen auf deine Knie und stell dir vor, wie Energie aus dem Universum in deine Handflächen fließt. Vielleicht spürst du, dass deine Hände wärmer werden oder anfangen zu kribbeln.
- Visualisiere, wie sich in der Mitte deiner Handflächen kleine leuchtende Energiekugeln bilden. Sie leuchten in einem sanften weißen oder roten Licht. Spüre das Kribbeln und Pulsieren.
- Führe deine Hände langsam in Richtung deines Wurzelchakras am unteren Ende der Wirbelsäule im Bereich des Damms. Lass sie etwa 10 bis 15 Zentimeter vom Körper entfernt so schweben, dass deine Handflächen das Wurzelchakra sanft einrahmen. Spüre die Verbindung und lenke die Energie bewusst in diesen Bereich.
- Beginne dann, mit einer Hand gegen den Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen zu machen. Es ist eine Bewegung, als würdest du mit einem Lappen einen Tisch abwischen.
- Visualisiere dabei, wie sich die dunklen, schweren Energiepartikel ablösen und aus deinem Wurzelchakra gezogen werden. Du kannst dir vorstellen, wie sie als grauer oder dunkler Nebel sichtbar werden und sich durch die kreisenden Bewegungen langsam auflösen und davongetragen werden.

- Wenn du das Gefühl hast, dass sich alte Energien gelöst haben, drücke sie mit deinen Händen nach unten, als würdest du sie in die Erde schicken. Stell dir vor, wie die Erde diese Energien aufnimmt und in nährnde, lebendige Kraft verwandelt.
- Halte deine Hände wieder über das Wurzelchakra und stell dir vor, wie aus deinen Handflächen reinigende, strahlende Energie in Form von rotem oder goldenem Licht strömt. Sende diese Energie in dein Wurzelchakra und visualisiere, wie das Licht das Chakra von innen erhellt, reinigt und energetisiert. Spüre, wie dein Wurzelchakra zu leuchten beginnt und sich stabil und kraftvoll anfühlt. Lass dieses Licht tiefer in dein Becken und deine Beine fließen, um deine Erdung zu stärken.
- Nimm nun deine Hände ganz langsam von deinem Wurzelchakra weg, als würdest du einen Raum versiegeln. Leg sie auf deine Knie und spüre nach. Atme tief ein und aus, während du das Gefühl der Reinigung und Klarheit in deinem Körper wahrnimmst.
- Spüre einen Moment in dein Wurzelchakra hinein: Wie fühlt es sich jetzt an? Offener, leichter oder klarer vielleicht? Achte auf jedes kleine Gefühl der Veränderung.
- Sende einen stillen Dank – sei es an das Universum, die Quelle oder woher auch immer du diese Energie empfangen hast.

PARTNERÜBUNGEN

Die Forschung zeigt, wie ungemein wichtig sichere Bindungen und die Unterstützung durch andere für das Nervensystem sozialer Säugetiere sind. Wenn wir positive soziale Interaktionen erleben, wird unser parasympathisches Nervensystem (insbesondere der ventrale Vagusnerv) aktiviert und wir fühlen uns sicher und entspannt. Sicherheit entsteht durch Vertrauen – und Vertrauen entsteht durch Offenheit und Ehrlichkeit. Wir alle haben ein feines Gespür dafür, ob jemand ehrlich ist.



Wenn wir in unserer Kindheit Verletzungen oder Zurückweisungen erfahren haben, kann dies tiefe Spuren hinterlassen. Solche Erfahrungen führen oft zu der Überzeugung, dass wir »nicht gut genug« sind. Diese Mechanismen können uns unbewusst dazu bringen, uns immer mehr in uns selbst zurückzuziehen. Wir unterdrücken unsere wahren Gefühle und Bedürfnisse, um uns vor erneuter Ablehnung und Schmerz zu schützen. Solche Schutzstrategien laufen meist automatisch ab, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Sie können sich beispielsweise darin zeigen, dass wir das Bedürfnis haben, allein zu sein, weil uns Nähe unangenehm erscheint. Oder sie äußern sich darin, dass wir unbewusst ständig unser Umfeld »scannen« und herausfinden wollen, was die anderen von uns erwarten, um dann ihre Bedürfnisse über unsere eigenen zu stellen. Wenn unser Nervensystem in jungen Jahren gelernt hat, dass der Wunsch nach Nähe und Kontakt mit Ablehnung oder emotionaler Bestrafung beantwortet wurde, dann haben wir verinnerlicht, dass Nähe und Offenheit gefährlich sind. Diese unbewusste Überzeugung kann ein Leben lang bestehen bleiben und es uns schwer machen, aufrichtige Beziehungen einzugehen. Uns wirklich für einen anderen Menschen zu öffnen kann sich dann bedrohlich anfühlen, selbst wenn es rational keinen Grund gibt, sich zu fürchten. Der Prozess, wieder Vertrauen aufzubauen und sich sicher zu fühlen, erfordert daher Geduld und Einfühlungsvermögen.

Die Übungen hier im Buch unterstützen dich dabei – insbesondere die Partnerübungen sind dafür ideal. Das gemeinsame Praktizieren der Anregungen bedeutet weit mehr, als nur Übungen zusammen durchzuführen. Es geht darum, jemanden zu finden, dem du dich wirklich anvertrauen kannst und mit dem du eine tiefe, ehrliche Verbindung eingehen möchtest. Die Beziehung zu anderen Menschen ist nicht nur eine Zugabe zu unserem Wohlbefinden, sondern ein zentraler Bestandteil unserer emotionalen und körperlichen Gesundheit. Der Kontakt zu anderen ist kein rein psychischer Wunsch, sondern ein tief verwurzeltes, physiologisches Grundbedürfnis.

EINEN BUDDY FINDEN

Mit Buddy ist ein Mensch gemeint, mit dem du dir vorstellen kannst, auf eine tiefere Beziehungsebene zu gehen. Vielleicht gibt es so eine Person bereits in deinem Umfeld, unter deinen Bekannten oder in deiner Familie. Wenn du in einer Partnerschaft lebst, dann kann es natürlich auch der Partner oder die Partnerin sein. Sehr wahrscheinlich wird das Üben eure Beziehung verbessern.

Wenn du dir deinen Buddy ausgesucht hast, dann frage ihn, ob er Lust hat, mit dir gemeinsam zu üben. Es geht um einen ehrlichen Austausch, um das vertrauensvolle Zeigen eurer Innenwelt und das Konfrontieren mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen. Genau das kann sehr heilsam, entspannend und verändernd sein.



Partnerübung: Ehrliches Mitteilen

Diese Übung basiert auf Gopals Methode des Ehrlichen Mitteilens und fördert einen authentischen Kontakt zu sich selbst und anderen. Sie hilft, das Nervensystem zu regulieren, indem die eigenen Gefühle und Gedanken offen mitgeteilt werden. Du lernst deine Empfindungen deutlicher wahrzunehmen, und machst wahrscheinlich die Erfahrung, dass deine Innenwelt für jemand anderen nicht so schockierend ist, wie du glaubst. Diese Erfahrung im Beziehungskontext zu machen, wird dein Vertrauen in dich selbst und zu anderen stärken. (Das Buch von Gopal Norbert Klein zum Ehrlichen Mitteilen findest du im Anhang.)

Setzt euch einander gegenüber und schaut euch für einige Atemzüge in die Augen.

Der erste Partner beginnt, für ein paar Minuten offen über das zu sprechen, was gerade in ihm vorgeht. Er spricht über die Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die jetzt gerade präsent sind. Und zwar in einer klar vorgegebenen Form, wie diese Beispiele zeigen:



- Gedanken: »Mein Kopf denkt, ... dass du mich albern findest.«
- Gefühle: »Ich fühle Traurigkeit.«
- Körperempfindungen: »In meinem Bauch spüre ich ein Kribbeln, das sich jetzt weiter ausdehnt.«

Der zuhörende Partner unterbricht und kommentiert nicht. Er bleibt einfach präsent und lässt die Worte wirken.

Nach einer Weile tauscht ihr die Rollen, sodass sich auch der andere Partner ehrlich mitteilen kann. Nehmt euch etwa 20 Minuten Zeit für diesen Austausch. Ihr könnt die Rollen auch mehrmals wechseln.

Wenn ihr fertig seid, dann analysiert diese Erfahrung nicht weiter.

Ihr solltet sie einfach so stehen lassen. Spürt noch mal nach:

Wie fühlst du dich jetzt? Wie fühlt sich eure Beziehung jetzt an?



Partnerübung: Spiegelatmung zur Erdung

Diese Übung schafft eine tiefe Verbindung und hilft, den Atem als Anker für Stabilität und Ruhe zu nutzen.

- Setzt euch bequem einander gegenüber, sodass ihr mit den Füßen auf dem Boden die Knie des anderen berührt. Eure Hände können auf den Oberschenkeln ruhen.
- Nehmt ein paar tiefe Atemzüge und spürt bewusst den Kontakt zum Boden oder zur Sitzunterlage.
- Schaut euch dann in die Augen und achtet auf den Atem des anderen. Ihr müsst euch nicht anstrengen, synchron zu atmen – lasst es einfach geschehen.
- Wenn es sich harmonisch anfühlt, versucht, den Atemrhythmus des Partners sanft zu spiegeln: Einatmen, wenn der andere einatmet, ausatmen, wenn der andere ausatmet.
- Spürt, wie sich euer Nervensystem allmählich beruhigt. Nach einigen Minuten werdet ihr eine tiefe Entspannung und ein Gefühl der Synchronizität spüren, als hättet ihr gemeinsam einen Raum des Vertrauens geschaffen.



Partnerübung: Vertrauensvolle Präsenz

In dieser Übung geht es darum, selbst ganz präsent zu sein und die Präsenz des Partners bewusst zu erleben. Sie stärkt die Fähigkeit, durch reine Präsenz Sicherheit und Erdung zu erfahren und gleichzeitig den Raum mit jemandem zu teilen.

- Setzt euch in einem bequemen Abstand zueinander hin, sodass ihr euch gut sehen könnt. Schließt für einen Moment die Augen und kommt innerlich zur Ruhe.
- Öffnet dann die Augen und schaut euch schweigend an, ohne zu sprechen. Achtet darauf, nicht zu starren, sondern einen sanften Blick zu haben, der den anderen einfach wahrnimmt.
- Versucht, beim Blickkontakt in euch selbst geerdet zu bleiben. Spürt den Kontakt zum Boden unter euch, die Stabilität eures Sitzes und eure Füße auf dem Boden.
- Lasst den Satz »Ich bin hier und ich bin sicher« mitschwingen.
- Wenn es sich gut anfühlt, könnt ihr nach einigen Minuten die Augen schließen und in der Stille nachspüren. Was hat sich verändert? Fühlt ihr euch ruhiger, stabiler, verbundener?

MEDITATION: UNABDINGBAR IN DER SPIRITUELLEN PRAXIS

Meditation kann dir helfen, dein Wurzelchakra und die damit verbundenen Themen wahrzunehmen und in Bewegung zu bringen. Du findest im Buch Anregungen zur Meditation in der Stille und zu jedem Chakra eine geführte Meditation. Diese kannst du dir von deinem Buddy vorlesen lassen oder unter den jeweiligen Links herunterladen. Ich habe alle Meditationen aufgenommen und stelle sie dir kostenfrei zur Verfügung. Viele meiner Meditationen arbeiten mit Visualisierungen. Die meisten Menschen sind visuell veranlagt, ihnen fällt es leicht, innere Bilder zu beobachten oder zu gestalten. Manche Menschen sind kinästhetisch oder



auditiv veranlagt, sie erinnern sich über Gefühle oder Klänge. Wenn es dir schwerfällt zu visualisieren, dann liegt es einfach daran, dass du einen anderen Zugang hast. Beobachte dann anstatt innerer Bilder die Gefühle, die auftauchen, oder lausche den Klängen.



Meditation zur Stärkung des Wurzelchakras

Bei dieser Meditation geht es darum, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Wurzelchakra zu lenken und in der Stille zu verweilen.

So kann sich ein Gefühl von Sicherheit und Erdung entwickeln.

Diese Meditationsform kannst du für alle Chakren nutzen. Sie ist der traditionellen Chakrenlehre sehr nahe.

- Setz dich aufrecht hin und spüre die Verbindung zwischen deinem Körper und dem Boden. Atme langsam ein und aus, um Geist und Körper zu beruhigen. Mit jedem Atemzug kannst du dich tiefer in deinem Körper und in diesem Moment verankern.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Wurzelchakra am unteren Ende deiner Wirbelsäule. Lass deine Wahrnehmung in diesem Bereich ruhen, ohne etwas verändern zu wollen. Es geht nur darum, wahrzunehmen, was gerade da ist. Achte dabei auf die Empfindungen – vielleicht spürst du Wärme, ein Kribbeln oder einfach Neutralität. Erlaube dir, alles zu fühlen, ohne es zu bewerten. Sollten deine Gedanken abschweifen, bringe sie sanft zurück.
- Bleib so lange in der Stille, wie es sich angenehm anfühlt. Ob 5 oder 20 Minuten – lass dich von deinem Gefühl leiten. Sei einfach präsent und spüre die Energie in diesem Zentrum. Vielleicht tauchen innere Bilder, Empfindungen oder Gefühle auf. Beobachte sie, ohne sie zu verändern oder zu analysieren.
- Beende die Meditation, indem du noch einmal tief einatmest. Beim Ausatmen nimmst du das Gefühl von Erdung und Stabilität in deinem Körper wahr. Öffne dann die Augen und lass dir einen Moment Zeit, um die Gefühle in deinen Alltag zu integrieren.

ENERGETISCHE HELFER EINLADEN

Eines gilt ganz sicher: Wir sind nicht allein auf unserem Weg. Es gibt unzählige Möglichkeiten der Unterstützung. Auch durch energetische Helfer, die genau die Energie verkörpern, die dir aktuell im Leben fehlt und die dich jetzt unterstützen kann. Diese Energien sind spürbar und erscheinen oft in Form von Tieren, Engeln oder schemenhaften Gestalten. Es ist eine Frage der Prägung, des Glaubens und deiner Persönlichkeit, in welcher Form sie dir begegnen.

Du bist nicht allein auf deinem Weg.

Vielleicht kennst du bereits Krafttiere, wie man sie in schamanischen Traditionen und im Neoschamanismus pflegt. Als Archetypen spiegeln sie menschliche Grunderfahrungen wider und verkörpern innere Qualitäten, die in uns angelegt sind. Wenn wir uns mit einem Krafttier verbinden, treten wir mit dieser archetypischen Kraft in Kontakt und können sie bewusst in unserem Leben einsetzen. Krafttiere ebenso wie andere energetische Helferwesen können als Ratgeber dienen, die uns in schwierigen Zeiten Orientierung geben oder bei Entscheidungen helfen.

In den geführten Meditationen, die ich dir zu jedem Chakra anbiete, lernst du je ein Helferwesen kennen – eine Energie, die dich aus der feinstofflichen Dimension besucht. Vielleicht erscheint dir diese Energie nicht als Tier, sondern als Engel oder ein anderes mehr oder weniger klar definierbares Wesen. Bei mir sind es meist Tiere, wahrscheinlich weil ich lange im schamanischen Feld unterwegs war und entsprechende Begegnungen hatte. Es ist nicht wichtig, in welcher Form diese Energie zu dir kommt. Wichtig ist, dass sie kommt und dass sie dir etwas gibt, was dir bei der Heilung und Bewusstwerdung hilft. Deswegen: Bleib offen und neugierig, was dir erscheinen wird.

ENTDECKE DEN HEILEN KERN IN DIR

Unsere frühesten Erfahrungen hinterlassen Spuren – in Körper, Geist und Seele. Ebenso in unserem feinstofflichen Energiesystem. In diesem besonderen Chakrabuch verschmelzen östliche Weisheit, westliche Psychologie und aktuelle Traumaforschung zu einem achtsamen Wegbegleiter, mit dem sich diese Prägungen aufspüren und heilsam wandeln lassen.

Der Körper- und Traumatherapeut Raphael Kempermann – bekannt durch seinen YouTube-Kanal *chakratunes* – führt dich mit tiefem Erfahrungswissen durch die transformierende Arbeit mit den Chakren.

In diesem Buch erfährst du:

- ▷ Wertvolles Wissen zur Verbindung von Chakren, Psyche und Nervensystem
- ▷ Die Chakren als Spiegel deiner seelischen Entwicklung und frühen Lebenserfahrungen
- ▷ Wie du deinen Urschmerz erkennst und wandelst
- ▷ Energetische, psychologische und Partnerübungen
- ▷ Authentische Erfahrungsberichte aus der Chakrenarbeit

**Der Weg durch die Chakren
ist der Weg zurück zu dir!**

WG 473 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-9763-4



€ 22,99 [D]

www.unum.de