

HEYNE <

Die Autorin

Dorothy Harbour, geb. 1959 in San Francisco, Psychotherapeutin und spirituelle Lebensberaterin, vermittelt in ihren Büchern, Seminaren und Coachings praktische Methoden, wie wir unser Leben gesund, erfolgreich und selbstbestimmt leben können. Ihr Buch *Achtung, Energievampire* gilt als das erfolgreichste Buch zum Thema »Psychischer Selbstschutz« überhaupt. Sie lebt zusammen mit ihrer Tochter auf Orcas Islands (Washington).

DOROTHY HARBOUR

Ein Schutzschild für die Seele

Spirituelle Energie
aufbauen, bewahren, verteidigen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Dieses Werk ist eine gekürzte und überarbeitete Fassung des Buches
»Achtung, Energie-Vampire« von Dorothy Harbour



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbucherstausgabe 06/2009
Copyright © 2001 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2009
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
unter Verwendung einer Abbildung von © Guter Punkt/Markus Weber
Gesetzt aus der Minion bei Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70121-2

www.heyne.de

Liebe ist reine Lebensenergie.

Für I.

Inhalt

Geleitwort	9
KAPITEL 1	
Der Kampf um Lebensenergie	13
KAPITEL 2	
Das Strahlenkleid: So leicht ist es, die Aura zu sehen	23
KAPITEL 3	
Stärkung meiner Aura: Übungen zu Aufbau und Reinigung	39
KAPITEL 4	
Ein Turm aus reinem Licht: So wehren Sie Energievampire ab	53
KAPITEL 5	
Meine subtilen Energiezentren: Meditationen zur Visualisierung der Chakras	63
KAPITEL 6	
Chakras schließen und schützen: So sichern Sie Ihre Energieschleusen	73

KAPITEL 7

Das goldene Vlies:

Säubern Sie Ihr Unterbewusstsein 79

KAPITEL 8

Die weiße Burg:

sicher vor Energiedieben im geistigen Schutzraum 87

KAPITEL 9

Mein spiritueller Hüter:

ein Bündnis mit meinem Schutzgeist 99

KAPITEL 10

Kaufrausch bewirkt Energiekater:

sieben Energieregeln zum Konsum 103

KAPITEL 11

»Überzeugungstätern« keine Chance:

fünf Regeln zum energetischen Selbstschutz 109

KAPITEL 12

Energieräuber in der Familie?

Fünf Regeln zur spirituellen Kindererziehung 115

KAPITEL 13

So schützen Sie Ihr Heim:

ein Reinigungs- und Bannritual 123

KAPITEL 14

Ein Energiesauger in meinem Bett?

Regeln und Ratschläge zum Schutz

vor Beziehungsvampiren 135

Anhang

147

Geleitwort

Ein Schutzschild für die Seele enthält die Essenz meiner fast zwei Jahrzehnte umfassenden Erfahrungen als spirituelle Energie- und Lebensberaterin. Das vorliegende Buch richtet sich an alle Menschen, die sich im privaten beziehungsweise familiären und/oder im beruflichen Bereich vor potenziellen Angriffen von Energieräubern schützen möchten.

Lernen Sie durch einige einfache Übungen, wie Sie das Energiefeld – Aura und Chakras – sehen können, das jedes lebende Wesen umgibt. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Aura reinigen und stärken, wie Sie Ihre Chakras öffnen und bewusst wieder schließen können, damit kein unberechtigter Dritter sich an Ihren Energieressourcen vergreifen kann.

Finden Sie unter meiner Anleitung Ihren spirituellen Hüter und nehmen Sie Verbindung zu Ihrem Höheren Selbst auf. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Auraschutz auf hilfsbedürftige Dritte ausdehnen können. Lernen Sie, wie Sie durch wirkungsvolle Rituale einen geistigen Schutzraum einrichten und Ihr Heim vor Energieräu-

bern sichern können. Selbst wenn es sich bei Ihrem Partner um einen »Beziehungsvampir« handeln sollte, der (oder die) schleichend Ihre Energien aufzieht, finden Sie in diesem Buch wohl erprobten Rat.

Wenn Sie ein Unternehmen gegründet haben und/oder führen, können Sie hier zusätzlich lernen, wie sich der Schutzschild Ihrer gewappneten Aura auf Ihr Unternehmen ausdehnen lässt. Als Angestellter können Sie die wichtigsten Energieregeln für beruflichen Erfolg und optimale Teamarbeit kennen lernen. Konsumenten – und wer zählte heute nicht zu dieser Spezies – finden in diesem Buch eine Reihe vielfach erprobter Empfehlungen, wie man sich vor den Suggestionen der Werbung, vor herrischen Verkäufern und messianischen Zeitgenossen schützen kann.

Einige Regeln zur spirituellen Kindererziehung und mein bewährtes Langzeitprogramm zum Energieaufbau runden das so kompakte wie umfassende Angebot in diesem Büchlein ab.


Möchten Sie als Erstes herausfinden, wo sich Ihre persönlichen Risikozonen befinden und wie Ihre individuelle Energiebilanz beschaffen ist? Kein Problem: Beantworten Sie einfach die Fragen, die ich für Sie in fünf Checklisten zusammengestellt habe, und werten Sie Ihre Antworten nach dem mitgelieferten Schema aus. Beides finden Sie im Anhang dieses Buches.

Ich wünsche Ihnen aufrichtig, dass Sie Ihre persönliche Verbindung zu den kosmischen Energien aufzubauen und stetig zu stärken vermögen. Denn wer den Kontakt zu seinem Höheren Selbst hergestellt hat, braucht niemals mehr um die Lebensenergie zu kämpfen, die auf der spirituellen Ebene im Überfluss vorhanden und jederzeit verfügbar ist.

Dorothy Harbour



Der Kampf um Lebensenergie

 Als ich Mitte der Achtzigerjahre beschloss, mich als Beraterin selbstständig zu machen, bezweifelten manche Menschen in meiner Umgebung, dass meine »Praxis für spirituelle Energie- und Lebensberatung« ein Erfolg werden könnte. Tatsächlich schienen spirituelle Fragen im damaligen Alltag durchschnittlicher US-Amerikaner keine Rolle zu spielen. Vielmehr rivalisierten die meisten Menschen nahezu unablässig um materielle Güter und berufliche Karriere, um Reichtum, Macht und Ansehen.

Für mich aber stand damals schon seit Langem fest, dass all diese Menschen in Wahrheit etwas anderes suchten: das »Licht des Lebens«, die in den verschiedenen Kulturen und Epochen »Äther«, »Prana« oder »Chi« genannte universelle Lebensenergie – eine Ressource also, die auf der spirituellen Ebene in unerschöpflicher Fülle verfügbar ist.

Was hatte mich zu der Überzeugung gebracht, dass es bei den scheinbar so handfesten zwischenmenschlichen Verteilungskämpfen letztlich immer um Lebensenergie geht? Um diese Frage zu beantworten, möchte ich Sie einladen, mich für einen Moment in meine Vergangen-

heit zu begleiten, genauer gesagt: in meine Zeit als Kleinkind von drei oder vier Jahren.

Als kleines Mädchen besaß ich – wie viele andere Menschen auch – eine Sensitivität, über die in früheren Zeiten auch zahlreiche Erwachsenen noch verfügten. Im Alter von drei oder vier Jahren erspürte ich intuitiv Gedanken und Gefühle der Menschen in meiner Umgebung, wobei mir niemals der Gedanke kam, dass dies eine besondere Leistung sein könnte. Ebenso selbstverständlich verfügte ich über eine Gabe, deren biochemische Grundlage erst die heutige Wissenschaft zu ergründen beginnt: Schon als kleines Mädchen sah ich die Aura, die jedes lebende Wesen umgibt, so mühelos, wie wir alle den Strahlenkranz wahrnehmen, der unsere Sonne umgibt.

Während bei den meisten Kindern diese Talente spätestens in den ersten Schuljahren verkümmern, verlor sich die sensitive Veranlagung bei mir auch in späteren Jahren nicht. Entmutigt durch herben Spott und subtile Strafen lernte ich zwar mit der Zeit, meine »seltsame Begabung« vor der Mitwelt zu verbergen. Doch meine Faszination für das geisterhafte Farbenspiel war stärker als mein Wunsch, keine Außenseiterin zu sein. Und so machte ich diese Faszination schließlich zur Grundlage eines Berufes, den ich erst »erfinden« musste: der spirituellen Lebensberaterin.

Inzwischen hat auch die moderne Wissenschaft erkannt und experimentell bestätigt, dass jedes Lebewesen von einem Energiefeld umgeben ist. Auch wenn heute nur wenige Erwachsene imstande sind, spontan die Aura

von Lebewesen zu sehen, ist nach dem aktuellen Stand der Forschung auch die prinzipielle Sichtbarkeit dieser Energiefelder nicht mehr strittig: In unseren physischen Augen befinden sich bestimmte Rezeptoren, mittels derer man die regenbogenfarbene Aura sehen kann. Diese Rezeptoren lassen sich durch gezieltes Training aktivieren – einfache Fokussierungstechniken, die in älterer Zeit zu den selbstverständlich überlieferten Kulturgütern gehörten.

Alles ist Energie

Zum Beginn des dritten christlichen Jahrtausends erkennen immer mehr Menschen, dass zwischen dem uralten Konzept einer kosmischen Energie, aus der alles Leben hervorgeht, und den naturwissenschaftlichen Einsichten kein echter Widerspruch besteht. Wie die Physiker herausgefunden haben, lässt sich Materie in Energie transformieren (und umgekehrt) und jede Energieform in jede beliebige andere umwandeln. So erstaunt es uns keineswegs, dass beispielsweise »Windenergie« oder »Wasserenergie« in »elektrische Energie« transformiert werden können, die sich ihrerseits etwa in »Wärmeenergie« umwandeln lässt und so fort. Jenseits dieser »unbelebten« Bereiche unserer physischen Realität verwenden wir einen sehr ähnlichen Energiebegriff längst in anderen Lebenssphären. So sprechen wir etwa von »sexueller Energie«, vom »energischen Auftreten« einer Person mit Willenskraft oder auch von »krimineller Energie«. In

solchen Formulierungen drückt sich die verbreitete und zutreffende Überzeugung aus, dass es sich bei all diesen Energien nur um verschiedene Erscheinungsformen von ein und derselben Kraft handelt: der kosmischen Energie, welche die gesamte Schöpfung durchdringt, alle Lebewesen ebenso wie die vermeintlich »tote Materie«.

Anders als physikalische Kräfte wie Wind-, Wasser- oder elektrische Energie können wir die Lebensenergie bisher kaum erst kontrollieren und zielbewusst transformieren. Die Probleme beginnen schon bei der Messung von Lebensenergien: Selbst die elektrischen Reizströme in lebenden Organismen sind teilweise so schwach, dass auch die feinsten Messinstrumente sie nicht oder nur unzulänglich zu erfassen vermögen. Und wie erst verhält es sich mit jenen mächtigen Lebensenergien, die sich bereits der technischen Bestimmung und Messung immer wieder entziehen? So wird beispielsweise niemand am Vorhandensein und an der gewaltigen Macht sexueller Energie zweifeln – wer aber hätte diese Energie, die Sigmund Freud »Libido« nannte, jemals objektiv zu messen vermocht?

Noch sehr viel schwieriger ist es, die Umwandlung etwa von libidinöser in spirituelle, geistige oder kreative Energie bewusst zu steuern. Dennoch gelingt diese Transformation zweifellos immer wieder, wie wir aus den Werken außerordentlich willensstarker Individuen (Heiliger, Weiser oder Künstler) aller Zeiten und Epochen ersehen können.

Darüber hinaus gibt es etliche weitere Erscheinungsformen der Lebensenergie, die bisher nur vage definiert

und gleichwohl äußerst wirksam sind. Oder würden Sie etwa bezweifeln, dass manche Menschen eine erheblich stärkere »Ausstrahlung« als andere haben? Sicherlich nicht. Dennoch kennen die meisten von uns bis heute keine Möglichkeit, diese charismatische Energie zu messen oder gar zu manipulieren. Ebenso wenig wüssten die meisten Zeitgenossen zu sagen, wie wir unsere eigene Ausstrahlung steigern können. Oder auch umgekehrt: Wie vermögen wir uns der charismatischen Energie anderer Menschen zu entziehen, uns davor zu schützen, dass die Energiestrahlen politischer Rattenfänger oder marktschreierischer Verkäufer durch unsere Aura in unsere Persönlichkeit eindringen?

Auf diese und manche verwandte Fragen werde ich in diesem Buch noch ausführlicher eingehen. Schon an dieser Stelle möchte ich zumindest eine vorläufige Antwort geben: Nach meiner Erfahrung und Überzeugung besitzt jedes Individuum ein »energetisches Immunsystem«, das wir ebenso wie unser körperliches Abwehrsystem stärken und pflegen sollten. Denn nur mithilfe dieses Immunsystems vermögen wir uns vor Energieräubern zu schützen, die von unserer Lebenskraft zu zehren versuchen.

Die Motive der Energieräuber

Was verleitet Energievampire überhaupt dazu, die Lebenskraft ihrer Mitmenschen zu rauben? Die Antwort ergibt sich aus dem oben Gesagten: Anders als elektri-

sche Energie, die wir etwa aus Wind- oder Wasserkraft gewinnen können, vermögen die meisten von uns die Ressource namens Lebensenergie in der physischen Welt bislang kaum zu kontrollieren und zu manipulieren. Zwar brennt in jedem Lebewesen – ähnlich der Energie in Verbrennungsmotoren – ein »Lebenslicht«, das ihm die für sein Überleben nötige Lebensenergie spendet. Um ihr Energieniveau zu steigern, versuchen aber viele Individuen, sich der einzigen Quelle zu bemächtigen, die ihnen normalerweise zugänglich ist: der Lebensenergie eines unzulänglich geschützten Mitmenschen.

Leuten wie mir, die den jedes Individuum umgebenden Energiemantel sehen können, bietet sich ein vertrauter und doch immer wieder erschreckender Anblick, wenn wir beobachten, wie zwei Menschen miteinander streiten: Beider Auren fließen ineinander und verfärben sich an den Schnittstellen orange- bis feuerrot. Wenn einer der beiden endlich gesiegt hat und der Unterliegende zurückweicht, so ist klar zu erkennen, wie sich auch die Auren wieder voneinander trennen. Die Aura des Siegers ist dann regelrecht aufgebläht und hat an Umfang und an Strahlkraft zugelegt. Die Aura des Besiegten scheint dagegen in sich zusammenzufallen wie ein Ballon, der rapide Luft verliert. Der Angreifer mag glauben, dass er sich nun so großartig fühlt, weil er in einem intellektuellen Wettstreit die besseren Argumente besessen habe. In Wirklichkeit aber ist er trunken von der Energie, die er seinem Gegner abgetrotzt hat. Entsprechend ausgelaugt fühlt sich der Unterlegene: Schließ-

lich wurde ihm soeben bei einer vampiristischen Attacke ein Teil seiner Lebenskraft geraubt.

Zweifellos würden wir in unserer Gesellschaft sehr viel achtsamer miteinander umgehen, wenn mehr Menschen dieses furchtbar eindrucksvolle Schauspiel des alltäglichen Energieraubs beobachten könnten. Aber vielleicht erklärt das ja umgekehrt, warum die »erwachsen« gewordene Menschheit sich so eifrig bemüht hat, »auf diesem Auge blind« zu bleiben?

Der Liebesvampir

Wie wir alle aus eigener Anschauung und Erfahrung wissen, verfügen die Menschen über unterschiedliche Energieniveaus. In jeder Gruppe gibt es »charismatische Anführer«, die mit ihrem Schwung die anderen mitzureißen vermögen. Daneben treffen wir – ob im Betrieb, in der Familie oder auch in mancher Ehe – Personen an, die sich weniger vital als der Rest der Gruppe fühlen und daher am »Energierichtum« des oder der anderen teilzuhaben versuchen. Aus diesem energetischen Gefälle erklären sich die alltäglichsten Fälle von Energievampirismus.

Wohl jeder von uns kennt den geläufigsten Typus des Energieräubers, der sich meist mit kleinen Raubzügen begnügt: Ständig um Aufmerksamkeit bettelnd, mal beleidigt, dann wieder trostbedürftig zwingt er seine Mitmenschen auf unterschiedliche Weise, sich ihm zuzuwenden und ihn so an ihren Energieressourcen teilha-

ben zu lassen. In einer Familie oder Ehe kann das unheilvolle Wirken eines solchen »Liebesvampirs« lange Zeit unbemerkt bleiben. Doch irgendwann werden die Energien des »ausgesaugten« Ehepartners oder Elternteils erschöpft sein – mit der Folge, dass er oder sie erkrankt, zusammenbricht oder die Flucht ergreift.

Der Machtvampir

Manche Menschen fühlen sich nur dann stark und selbstbewusst, wenn sie andere beherrschen, ihnen die eigene Meinung aufzwingen, ihr Denken und Verhalten manipulieren können. Diesen Typus nenne ich den »Machtvampir«, denn er berauscht sich an der Macht, die er über andere besitzt. Machtvampire treffen wir im Beruf wie auch im privaten Umfeld an. Hier wie dort bekleiden sie dominante Rollen – als Chefs jeden Ranges, als derjenige, der »das Sagen hat« und andere herumkommandiert.

Von der Politik, von Verbänden und allen Organisationen, die Machtpositionen vergeben, fühlen sich Machtvampire unwiderstehlich angezogen. Ihre »charismatische Ausstrahlung« speist sich aus den Energien, die sie ihren Bewunderern oder Untergebenen geraubt haben.

Auch in der Konsumwelt treffen wir nicht selten eine Spielart des Machtvampirs an. Sicher sind auch Sie schon einmal dem Typus des unduldsamen Verkäufers begegnet, der einem überteuerte, letztlich nutzlose Pro-

dukte anzudrehen versucht. Diese Individuen handeln meist nicht nur aus Profitgier, sondern gehorchen zugleich ihrem Drang, den Kunden zu dominieren und so dessen Energiequellen anzuzapfen. Denn letztlich symbolisiert auch das Geld lediglich die Energien, um deren Besitz die Menschen ständig konkurrieren: Kein Wunder also, dass wir uns am Ende so leer und ausgepumpt fühlen, wie unser Konto es nach einem solcherart manipulierten Fehlkauf tatsächlich ist. Der vampiristische Verkäufer aber hat sich nicht nur unser Geld, sondern auch unsere Lebensenergie angeeignet.

Der Angstvampir

In der postmodernen Medien- und Massengesellschaft leiden immer mehr Menschen an psychischen Erkrankungen oder seelischen Störungen. Nach meiner Sichtweise bedeutet dies: Da ihre Lebensenergie mehr oder minder blockiert ist, versuchen sie anderer Menschen Kraft für sich abzuzweigen.

Die am weitesten verbreitete Methode, dies zu bewerkstelligen, scheint die folgende zu sein: Angstvampire dringen in die Persönlichkeit anderer Individuen ein, indem sie diesen Zweifel oder Angst einflößen – Zweifel an bisherigen Vertrauenspersonen oder an sich selbst und den eigenen Fähigkeiten; Angst vor angeblichen Intrigen oder sonstigem Desaster. Im Allgemeinen genügt es, solchen Personen aus dem Weg zu gehen, und ich rate Ihnen dringend, sich vor allem nicht gefühlsmä-

ßig verstricken zu lassen. Was aber, wenn sich herausstellt, dass unser Chef, ein Kollege oder gar unser eigener Partner ein verkappter Angstvampir ist?

In diesem Buch werden Sie eine Menge Antworten auf diese und viele weitere Fragen zur Abwehr von Energieräubern finden.



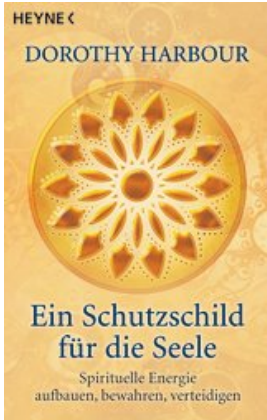
Das Strahlenkleid: So leicht ist es, die Aura zu sehen



Der wirksamste Schutz vor Energievampiren ist eine mächtige und intakte Aura: An diesem Schutzschild prallt jeder Energieräuber ab. In diesem und dem folgenden Kapitel möchte ich Ihnen daher die menschliche Aura näher bringen.

Die meisten Menschen in der westlichen Hemisphäre scheinen heutzutage zu glauben, dass unsere Aura unsichtbar sei. Dennoch kann man sie mit ein wenig Übung mühelos sehen. Das ist deshalb so wichtig, weil uns das Aussehen einer Aura – ihre Färbung und Ausdehnung – recht genaue Rückschlüsse auf Vitalität und Befindlichkeit eines Menschen erlaubt. Und schon heute gibt es auch in Amerika und Europa nicht wenige Individuen, die sich – so wie ich selbst – der Aura anderer Menschen klar bewusst sind. Deutlich sehen oder fühlen sie, ob unsere Aura gesund oder kränklich wirkt, ob sie in energetischer Frische erstrahlt oder glanzlos ist wie das Fell eines kranken Tieres.

In diesem Kapitel können auch Sie lernen, Auren zu sehen und ein Aurabewusstsein zu entwickeln. Diese Fähigkeit erlaubt Ihnen, jederzeit die Integrität Ihres energetischen Schutzschildes zu überprüfen. Das ist eine



Dorothy Harbour

Ein Schutzschild für die Seele

Spirituelle Energie aufbauen, bewahren, verteidigen

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70121-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2009

Das ultimative Praxisprogramm gegen psychischen Energieraub

Depression und Burn-out: Öfter als man denkt, sind sie die Folgen psychischer Angriffe. Doch dagegen gibt es einen hochwirksamen Immunschutz! Dieses Buch bietet die besten Techniken und psychologischen Strategien, um negative Energien abzuwehren. Mit zahlreichen Übungen, um die Aura zu stärken und für sich selbst und andere Menschen einen starken Schutzschild aufzubauen.

Von der weltweit erfolgreichsten Autorin zum Thema »Energievampirismus«.



Der Titel im Katalog