

## INTERVIEW MIT DR. SERGE KING

# Heilung und Schamanismus

### *Heilung kommt von innen*

**Heilung hat mit Energiefluss zu tun. Gerät der Körper durch anhaltenden körperlichen oder emotionalen Stress in Anspannung, ist der Weg für Krankheiten frei, denn der Stress verursacht, dass wir jegliche Kommunikation mit unserem Körper und seinen Selbstheilungskräften unterbrechen. Stellen wir die Beziehung zwischen dem Körper und dem Geist wieder her, so kommt die Energie wieder in Fluss, und Heilung kann geschehen.**

*Serge Kahili King entstammt einer alten hawaiischen Familie und wurde von seinem Vater, der selbst Schamane war, in der Huna-Tradition Hawaiis ausgebildet. Später promovierte er an einer amerikanischen Universität in Psychologie. Dr. King bewegt sich also zwischen zwei Welten, der wissenschaftlich-westlichen und der schamanistisch-traditionellen Welt. Er ist der meistgelesene Autor für die Huna-Lehre und hat bereits sehr vielen Menschen diese praktische Lebensphilosophie in Seminaren näher gebracht.*

***Dr. King, Sie sind als hawaiischer Schamane mit den Prinzipien der Heilung sehr vertraut. Was bedeutet für Sie Heilung?***

In der hawaiischen Sprache ist das Wort „Heilung“ das gleiche Wort wie „Leben“ und „das Erreichen von Frieden“; und alle Wörter, die mit Heilung zusammenhängen, haben mit Energiefluss zu tun, mit fließender Energie, mit Energie, die nach innen; und Energie, die nach außen fließt. Heilung unterliegt also dem Energieprinzip. Man ist gesund, wenn viel Energie vorhanden ist und wenn sie in Fluss ist. So ist Bewegung Leben und Leben ist Bewegung. Und heilen bedeutet, etwas oder jemandem dazu zu verhelfen, sich langsamer zu bewegen, wenn es zu schnell geht, oder schneller, wenn es zu langsam ist.

***Um einen harmonischen Zustand herbeizuführen?***

Ja, aber nicht im Sinne von Balance, Gleichgewicht, sondern im Sinne von Harmonie und Frieden. Das bedeutet, dass alles in Fluss, in Bewegung ist, mal freudvoll und aufregend, mal friedvoll und ruhig – das alles ist ein Produkt von Harmonie. Das ist wie in der Natur. Krankheit dagegen hat mit Spannung zu tun. Aus hawaiischer Sicht ist Stress die Hauptkrankheitsursache. Alle Krankheiten sind mehr oder weniger Folgen von anhaltenden stress-bedingten Zuständen. Heilung stellt sich demnach ein, wenn stress-bedingte Spannungen gelöst werden.

**„Alle Krankheiten sind mehr oder weniger Folgen von anhaltenden stress-bedingten Zuständen.“**

Die 7 schamanischen Prinzipien der Heilung

Der Huna- (oder Aloha-) Philosophie der Heilung liegen sieben Prinzipien zugrunde. Diese Prinzipien verdeutlichen, dass jeder von uns sich mit Hilfe seines Geistes und Körpers und auch seiner Gedanken selbst heilen kann.

**1.** Der erste und wichtigster Grundgedanke der Huna-Lehre lautet: Die Welt ist, wofür man sie hält. Das bedeutet, dass unsere Welt genau das ist, wofür wir sie halten. In Bezug auf Gesundheit und Heilung bedeutet das, dass die Art und Weise, wie wir über uns selbst und die Welt denken, einen direkten Einfluss auf unseren Gesundheitszustand hat. Nicht nur unsere Gefühle, Ängste, Erwartungen, sondern auch unsere Erinnerungen spielen eine Rolle. Es ist daher sehr wichtig, sich seiner Glaubensmuster bezüglich seiner Gesundheit und seiner Heilung bewusst zu werden. Denn sie haben einen direkten Einfluss auf den Zustand unserer Körpers. Stress-bedingte Gedanken und Emotionen lösen unmittelbar körperlichen Stress aus. Durch unsere Gedanken entsteht unser Verhalten, und von hier aus gehen Befehle an alle Zellen im Körper. Nur wenn die körperliche, geistige und emotionale Ebene integriert wird, kann man von wahrer Heilung sprechen.

**2.** Das zweite Prinzip besagt: Es gibt keine Grenzen. Das bedeutet, dass es keine Grenzen für das gibt, was wir tun können. In anderen Worten: Alles kann geheilt werden – vorausgesetzt wir finden die bestmögliche Methode für uns. Und es gibt viele verschiedenen Wege, auf denen Heilung erreicht wird. Sie kann durch Arzneimittel, Heilpflanzen, Operationen, aber auch durch Gebete oder Rituale herbeigeführt werden. Das einzige, was wir tun müssen, ist die richtige Methode für uns herauszufinden, die uns am besten entspricht bzw. die Heilung für uns ermöglicht.

**3.** Das dritte Prinzip lautet: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Im Bereich der Heilung spielt dieser Grundsatz eine sehr wichtige Rolle, denn je mehr wir mit unseren Gedanken bei der Krankheit, bei den Schmerzen oder bei vergangenen Traumata verharren, um so mehr erschwert es die Heilung. Auch wenn wir Angst davor haben, krank zu werden, ist es viel schwerer, gesund zu bleiben, denn jedes negative Gefühl produziert chemische und energetische Reaktionen im Körper, die ihn krank werden lassen.

Wenn wir aber unsere Aufmerksamkeit auf Gesundheit konzentrieren und auf alles Schöne, was damit zusammenhängt, wie Energie, Glücksgefühl usw., dann verändern sich unser Verhalten und unser Körper in diese Richtung. Wir fokussieren uns dann auf das, was wir möchten, anstatt auf das, was wir nicht möchten.

**„Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Gesundheit konzentrieren und auf alles Schöne, dann verändern sich unser Verhalten und unser Körper in diese Richtung.“**

**4.** Im vierten Prinzip geht es darum, dass jetzt der Augenblick der Macht ist. Das bedeutet, dass jetzt der Augenblick der Heilung ist. Wir müssen hier und jetzt anfangen und nicht meinen, eine Krankheit dauere so und so viel Zeit. Sondern in jedem Augenblick besteht die Möglichkeit, unsere Glaubenssätze und mit ihnen unseren Körper in Richtung Gesundheit hin zu bewegen. Wir dürfen uns nicht von negativen vergangenen Erfahrungen bestimmen lassen, denn nicht die Vergangenheit an sich ist das Problem, sondern unsere Erinnerung daran. Die Vergangenheit ist vergangen. Genauso wie der Regen von gestern uns nicht naß macht, machen uns die Probleme von gestern nicht krank. Das sind unsere Reaktionen auf diese Erinnerungen heute, die Krankheit auslösen.

**5.** Das fünfte Prinzip lautet: Lieben heißt, glücklich sein mit... Liebe ist die Erfahrung von Glück mit etwas oder jemand. D. h., dass Liebe der glückliche Teil einer Beziehung ist. In Bezug auf die Heilung bedeutet das, dass Liebe heilt. Denn, wenn wir Glücksgefühle empfinden, verändert sich unser Körper in dem Augenblick, und er wird gesund proportionell

zum Grad der Liebe. Die Möglichkeit, dieses gute Gefühl zu verstärken, besteht darin, mehr zu lieben, und die Möglichkeit, Liebe zu verstärken, ist, glücklicher zu werden. Beides arbeitet zusammen. In der hawaiischen Kultur bedeutet Liebe, eine Erfahrung zu teilen, mit anderen zu teilen und im Augenblick glücklich zu sein. Und es geschehen wunderbare Dinge, wenn wir das tun.

In der Liebe zu sein, heißt, dass wir die meiste Zeit darauf verwenden, zu schätzen, was gut ist. Das bedeutet nicht, dass wir, was uns nicht gefällt, verdrängen, sondern dass wir die meiste Zeit beim Positiven verweilen. Und das verändert den Zustand des Körpers. Liebe ist also nicht nur ein Zustand, sondern auch ein Weg. Das ist der Weg Richtung Gesundheit und Heilung – und Harmonie.

**6.** Das sechste Prinzip heißt: Alle Macht kommt von innen. Das bedeutet, dass die heilende Kraft aus einem selbst kommt. Aus dem Körper. Sie können aber auch sagen: Sie kommt aus dem Geist. Es gibt also keine Heiler in dem Sinne, sondern Katalysatoren, Helfer, und das ist jeder gute Mediziner: Er heilt nicht, sondern unterstützt die Heilung. Es gibt keine Heilung außer der, die vom Patienten kommt. Diese heilende Kraft ist sogar viel umfassender als er, deshalb wird sie durch vieles unterstützt: durch Menschen, Arzneien, Heilpflanzen, Sport, durch alles Mögliche.

**„Es gibt keine Heilung außer der,  
die vom Patienten kommt.“**

**7.** Schließlich lautet das siebte Prinzip: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. Wirksamkeit bedeutet nichts anderes als das, was funktioniert. Wir sollen also alles, aber auch alles benutzen, was den Heilungsprozess unterstützt. D. h., wir sollten jede erdenkliche Methode anwenden, die den Prozess unterstützt. Nicht die Methode an sich ist wichtig, sondern das Ziel: die Heilung.

Die Huna-Lehre beruht auf Methoden, die einfach, leicht zu merken und äußerst wirksam sind. Eine hervorragende Technik ist die so genannte „Dynamind Technik“, die ich auf der Basis von alten schamanischen Praktiken entwickelt habe. Mit dieser Technik ist es jedem, der sie anwendet, möglich, jedes beliebige Problem zu lösen oder Beschwerden zu lindern.

## Die 7 Wege der Heilung

Jedem der Prinzipien, die wir gerade besprochen haben, entspricht ein Weg der Heilung. Es gibt also 7 Wege der Heilung und die Huna-Lehre hat dafür 7 Schlüsselwörter, die lauten:

1. Sei aufmerksam!
2. Sei frei!
3. Sei konzentriert!
4. Sei hier!
5. Sei liebevoll!
6. Sei sicher!
7. Sei kreativ!

1. Sei aufmerksam! bedeutet in Bezug auf Gesundheit und Heilung, dass wir uns zunächst einmal bewusst machen müssen, was Gesundheit eigentlich für uns heißt. Denn gesund zu sein ist mehr, als nicht krank zu sein. Es kann bedeuten, sich sehr wohl zu fühlen, weil man viel Energie hat, sich energievoll zu fühlen.

2. Sei frei! bedeutet, dass wir über alle Begrenzungen, die wir bezüglich unserer Heilung haben, im Klaren sind. Das können Ängste, Unzufriedenheit, Zweifel sein, die uns daran hindern, gesund zu werden. Wenn wir gesund sein wollen, reicht es nicht, sich nur darauf zu

konzentrieren, gesund sein zu wollen, wenn wir weiterhin unsere Ängste, Wut und Zweifel mit uns herumtragen.

Hierbei gibt es eine sehr schöne und wirksame Visualisierungsübung, die ich gern mache: Stellen Sie sich vor, Sie stünden auf einem Weg. Stellen Sie sich vor, wie Sie da stehen, und fühlen Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren. Versuchen Sie dabei, so viel echte Empfindungen zu spüren wie möglich: Bilder, Klang, Berührung, sogar Geschmack und Geruch, wenn Sie möchten, so dass sich diese Vorstellung so real wie möglich anfühlt. Weiter vorne auf dem Weg befindet sich der Gesundheitszustand, den Sie anstreben. Sie können ihn sich als glühendes Licht vorstellen oder als wunderschönen kleinen Platz, auf den Sie zugehen. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wie exakt Sie sich alles bildlich vorstellen können.

Und während Sie den Weg entlang gehen, erhebt sich ganz plötzlich vor Ihnen eine große Barriere, die für alle Ihre Ängste, Zweifel und Wut steht, die mit dem Erreichen dieses Gesundheitszustands zu tun haben. Es kann sich dabei um eine Mauer handeln oder um eine Stacheldraht, um eine große Grube oder eine Schlucht. Diese Barriere steht zwischen Ihnen und dem Zustand, den Sie erreichen möchten. Nun kommt etwas Wichtiges: Mit Hilfe all Ihrer Imagination, Ihrer Fertigkeiten und Ihres Wissens durchbrechen Sie diese Barriere. Sie können über sie steigen oder unter ihr durchgehen, um sie herum gehen oder sogar durch sie hindurch. Überwinden Sie dieses Hindernis, egal wie. Und gehen Sie weiter auf dem Weg zu dem Gesundheitszustand, den Sie sich wünschen. Lassen Sie sich durch nichts aufhalten.

Es ist sehr wichtig, diese Übung mit so viel körperlicher und sinnlicher Wahrnehmung wie möglich zu machen, so dass das Unterbewusstsein und der Körper es als total real empfinden. Dafür ist es wichtig, sich soviel Zeit wie erforderlich zu nehmen.

Je mehr unsere Vorstellung körperlich spürbar ist, desto eher wird dies unser Unterbewusstsein und unseren Körper davon überzeugen, dass sie tatsächlich die Ängste und Zweifel überwunden haben.

Ich empfehle, diese Visualisierung so oft zu machen, bis Heilung eintritt. Manchmal wird es sehr leicht sein, das Hindernis zu überwinden, und bei anderen Malen wird es viel schwerer sein. Da darf man nicht aufgeben, denn das bedeutet nur, dass man zu einer tieferen Schicht des inneren Widerstands gelangt ist. Aber je öfter man diese Schicht durchbricht, desto näher rückt der Gesundheitszustand.

**3. Sei konzentriert!** bedeutet, dass wir uns auf das Thema des Nutzens der Gesundheit und Heilung konzentrieren sollten. Denn wir werden nicht heilen, wenn wir keinen Nutzen durch die Heilung haben. Wenn der Nutzen, krank zu bleiben, größer ist, als der Nutzen, gesund zu werden, dann bleiben wir krank. Es gibt viele Gründe, warum Menschen krank werden und bleiben. Es gibt welche, die dadurch die Aufmerksamkeit bekommen, die sie sonst nicht erfahren würden, andere werden gezwungen, eine Pause einzulegen, Innenschau zu betreiben und ihr Leben zu verändern. Andere wiederum werden krank, um nicht arbeiten zu müssen. Also wie Sie sehen, erfüllen Krankheiten verschiedene Zwecke.

Und genauso wie es viele Gründe gibt, warum Menschen krank werden, gibt es viele Gründe, warum sie krank bleiben, es sei denn es gibt einen besseren oder wichtigeren Grund für den Körper, gesund zu werden. Also wenn wir gesund werden wollen, müssen wir uns davon überzeugen, dass der Nutzen der Gesundheit größer ist, als wenn wir krank bleiben. Wenn wir davon überzeugt sind, dass wir mehr davon haben, wenn wir gesund sind, dann kann uns nichts mehr aufhalten.

**4. Sei hier!** heißt, dass wir hier, an der Stelle heilende Übungen machen können. Sehr wirksam erweist sich die folgende Übung:

Stellen Sie sich vor, dass die Luft im Körperteil, der Ihnen weh tut oder nicht ganz funktionsfähig ist, dick und fast zäh ist. Die Luft ist hier dicker und bewegt sich nicht. Und diese Luft gilt es, in Bewegung zu bringen. Dazu benutzt man seine Hände und streift die Körperteile, als ob man sie reinigen möchte. Dabei berührt man den Körper aber nicht. Die

Hände bleiben 3 bis 4 cm über dem Körper und streichen über ihn – nach unten, wenn man ruhiger werden will und den Bereich entspannen möchte, und aufwärts, um ihn zu stimulieren. Man führt schnelle Streichbewegungen aus, um die Energie in diesen Bereichen in Bewegung zu bringen. Sobald man ein Gefühl der Bewegung bekommt, lassen die Symptome nach. Vor allem dort, wo es schmerzt.

Je nach dem Grad der eigenen Konzentration und des allgemeinen Gesundheitszustands wird es mehr oder weniger lang dauern. Aber man sollte dran bleiben, denn Ergebnisse werden sich auf jeden Fall irgendwann zeigen.

5. **Sei liebevoll!** Heißt, liebevoll zu sich und zu seinem Körper zu sein. Man kann sich Komplimente machen oder seinem Körper Lob aussprechen. Das ist eine Form des Segnens. Man kann seine Liebe und Dankbarkeit gegenüber jedem Teil seines Körpers aussprechen oder gegenüber jenen, die Heilung brauchen. Das wirkt tatsächlich!

6. **Sei sicher!** bedeutet, dass man sich seiner Autorität sicher sein sollte. Unser Geist und Körper brauchen eine Führung und sind dankbar, wenn wir mit ihnen sprechen und ihnen Anweisungen geben. Wir können z. B. sagen: „Körper, jetzt entspann dich, weg mit dem Stress, werde gesund!“

7. Letztlich **sei kreativ!** heißt, dass wir unsere kreativen Fähigkeiten benutzen sollten, und zwar, indem wir immer dann, wenn negative Gedanken kommen, sie sofort durch positive ersetzen. Das gilt auch für die Bilder, die wir in Bezug auf Gesundheit und Heilung haben. Tauchen negative Bilder auf, die aus der Vergangenheit stammen, dann sollen wir tief ein- und ausatmen und bewusst ein anderes Bild schaffen. Und weiter: Negative Körperhaltungen werden durch positive ersetzt. Denn, wenn wir anfangen, uns unwohl zu fühlen, dann ist auch unsere Haltung schlechter und unser Körper verspannt sich. Da wieder tief ein- und ausatmen und die Haltung ändern.

## Körperliche Anspannung ist krankmachender Faktor Nr. 1

***Es scheint, dass alle körperlichen, emotionalen oder mentalen Probleme auf einer übermäßigen Anspannung im Körper basieren.***

Ja, in der Regel fühlen sich die Menschen von Jahr zu Jahr schlechter und die Anspannung steigt ständig an. Und umgekehrt: Je angespannter sie sind, desto schlechter fühlen sie sich und werden krank. Wenn wir älter werden, sind es also nicht die Knochen oder Muskeln, die altern, sondern die stetig ansteigende Spannung ist das Hauptproblem. Und diese Anspannung findet im Körper statt. Emotionaler Stress, geistiger Stress spiegeln sich im körperlichen Stress, d. h. in körperlicher Anspannung, wider. Und das verhindert bzw. setzt die Heilungskräfte des Körpers herab, denn der Stress verursacht, dass wir jegliche Kommunikation mit unserem Körper und seinen Botschaften unterbrechen. Der Körper versucht, weiter zu kommunizieren, aber wir hören es nicht. So meldet er sich mit Ereignissen, wie Unfällen oder Krankheiten, um die Aufmerksamkeit wieder zu bekommen, die ihm zusteht.

***Wenn Sie dann eine Entspannungsmethode benutzen, verschwindet die Spannung?***

Ja, die Energie fließt wieder in den Körper. Die Energie ist wieder in Fluss, der Körper fängt an, wieder zu funktionieren, und Heilung kann geschehen.

**„Wenn die Energie wieder in Fluss ist,  
fängt der Körper an, wieder zu funktionieren,  
und Heilung kann geschehen.“**

Gute Beziehung zwischen Körper und Geist herstellen

Es ist auch wichtig zu verstehen, dass wir nicht den Körper heilen – der Körper heilt sich ja selbst –, sondern wir heilen bzw. versuchen, die Beziehung zwischen dem Körper und dem Geist zu heilen. Zwischen Mensch und Mensch, zwischen Mensch und Umwelt, zwischen Mensch und Ereignissen und schließlich zwischen Mensch und Geist gibt es eine Beziehung. Erst wenn eine gute Beziehung zwischen allen diesen Aspekten besteht, kann sich dann der Körper entspannen und seine Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

***In anderen Worten bedeutet Heilung, eine gute Kommunikation zwischen dem Körper und dem Geist herstellen.***

Ja, das ist richtig. Und das geschieht mit Worten in Form von Affirmationen, mit Bildern in Form von phantasievollen Gedanken und Visualisierungen, mit Gefühlen in Form von Körperempfindungen und mit Bewegung in Form von Gesten. Das sind Mittel, die uns helfen, eine gute Beziehung zwischen unserem Geist und unserem Körper zu schaffen und die Veränderungen zu bewirken. Das Maß der Wirkung hängt von der positiven Kraft dieser Hilfsmittel ab. Wir sollten also keine negativen Worte verwenden, denn sie erschweren die Heilung, sondern negative Worte oder Bilder durch positive ersetzen. Diese Hilfsmittel sind an jeder Heilung beteiligt und je mehr wir uns dessen bewusst sind, desto effektvoller können wir sie einsetzen.

Aber vor allen Dingen ist Liebe die größte Heilungskraft. Denn Liebe ist nichts anderes, als eine gute Beziehung zu allem zu haben. Wir können eine liebevolle Beziehung zu uns selbst, zu verschiedenen Teilen von uns, zu verschiedenen Bereichen unseres Lebens, zu anderen Menschen, zu der ganzen Welt haben. In dem Maße, wie wir lieben, werden wir Energie und Gesundheit, Kreativität und Freude empfinden.

**„Liebe ist die größte Heilungskraft.  
Denn Liebe ist nichts anderes,  
als eine gute Beziehung zu allem zu haben.“**

Die Antwort ist in uns

***Viele westliche Ärzte wundern sich über das Phänomen der Spontanheilung, sie können schlecht nachvollziehen, dass Heilung ohne ihr Zutun geschehen kann.***

Dr. King: Das Besondere an den Spontanheilungen ist, dass der Heilungsprozess sich eigentlich nicht absolut augenblicklich vollzog, sondern die Menschen, bei denen es vorkam, unglaublich viel Zeit und Energie darauf verwendeten, sich auf diesen einen Augenblick vorzubereiten, wo die Heilung sozusagen spontan einsetzen konnte. Es stimmt, dass da alles viel schneller als sonst ablaufen kann, aber man braucht sehr viel Konzentration, Energie und Entschlossenheit und nicht zuletzt die effektivste(n) Methode(n), um das zu verwirklichen.

***Es scheint also nicht unbedingt notwendig, in den dunkelsten Ecken unserer Seele nach Ursachen zu suchen, um gesund zu werden.***

Je nachdem, ob es sich um einen intellektuellen, gefühlvollen oder willensstarken Menschen handelt, kann die Heilung durch Verständnis, Gefühl oder Willensaufwand zustande kommen. Ein intellektueller Mensch hat z. B. das Bedürfnis, die Ursachen seiner Erkrankung zu verstehen, und er würde nicht auf Suggestionen ansprechen. Auf der mentalen Ebene den Prozess zu verstehen, hilft ihm, seinen Körper zu entspannen, und der Geist beginnt, sich zu klären. Noch einmal: Heilung kommt von innen – durch Entspannung.

***Wenn wir unsere Intuition anwenden, haben wir immer die Informationen für unsere Heilung?***

Ja, wir können innere Führung, Inspiration erhalten, die uns auf dem Weg der Heilung effektive Hilfe bringen. Manchmal ist es eine innere Stimme, manchmal ein Impuls, eine Idee oder eine Erinnerung. Wenn eine Person sich auf eine Information oder auf das, was sie tun sollte, fokussieren möchte, sollte sie sich zunächst entspannen, dann ruhig fragen und empfänglich sein. Es kann dann passieren, dass sie den Titel eines Buches aus ihrer Bibliothek geflüstert bekommt, das sie vor Jahren gelesen hat. Und sie öffnet dieses Buch, und siehe – da steht die Antwort auf ihre Frage.

***Wir sollten also unsere kreativen Fähigkeiten entwickeln.***

Ja, denn die Informationen sind überall in uns und um uns herum. Das einzige, was wir zu tun haben, ist uns in einen Zustand von entspannter Empfänglichkeit zu versetzen, was aber nicht bedeutet, passiv zu sein, in dem Sinn, dass wir nichts tun, sondern wir müssen eine Absicht haben, wir wollen ja etwas wissen, aber wir wollen es ohne Anspannung.

***Man gibt also einen Impuls und lässt los...***

Exakt, Sie geben den Impuls und Sie warten...

***Dr. King, herzlichen Dank für dieses Gespräch!***

**Dieses Interview ist u. a. mit anderen Gesprächen mit Hans-Peter Dürr, Ruediger Dahlke, Clemens Kuby, Ken Wilber, Rupert Sheldrake, Masaru Emoto, Neale Donald Walsch nachzulesen im Buch von Anne Devillard "HEILUNG AUS DER MITTE – WERDE DER, DER DU BIST", Verlag Driediger, ISBN 978-3-932130-22-9, 19,80 €**