



**Iboga ( Tabernanthe Iboga)**

# **1. Arzneimittelbild, Prüfung mit hoher Dosis der Substanz und Erfahrungsaustausch der Prüfer der homöopathischen Dosis in der Gruppe**

**1.0 These zum Arzneimittelbild**

**1.1 Prüfungsbericht mit einer hohen Dosis der Substanz**

**1.2 Erfahrungsaustausch nach der Einnahme am 28.3.19 ( Mittel unbekannt)**

**1.3 Erfahrungsaustausch im achtsamer Dialog am 10.4.12.19 ( Mittel unbekannt)**

**1.4 Erfahrungsaustausch im achtsamen Dialog am 23.5.19 (Mittel unbekannt)**

**1.5 Erfahrungsaustausch im achtsamen Dialog nach erneuter Einnahme und Bekanntgabe des Mittels am 23.5.19**

**1.6 Erfahrungsaustausch nach Einnahme beim Pfingstretreat**

**1.7 Erfahrungsaustausch im achtsamen Dialog am 27.6.19**

**1.8 Erfahrungsaustausch im achtsamen Dialog am 11.7.19**

**1.9 Erfahrungsaustausch im achtsamen Dialog am 25.7.19**

## **2. Eine homöopathische Arzneimittelprüfung im Detail**

**2.1. Geistes- und Gemütssymptome**

**2.2 Körpersymptome**

**2.3 Modalitäten**

**2.4 Allgemeinsymptome**

**2.5. Träume**

**2.6 Heilungserfahrungen**

**2.7. Momente intensiver Präsenz**

**2.8 Von Prüfern assoziierte Gedichte**

**2.9 Lied einer Prüferin**

# **1. Arzneimittelbild, Prüfung mit hoher Dosis der Substanz und Erfahrungsaustausch der Prüfer der homöopathischen Dosis in der Gruppe**

## **1.0**

**Zusammenfassende erste These zum homöopathischen Arzneimittelbild von Iboga aus den Ergebnissen der Arzneimittelprüfung und aus Beobachtungen bei der Anwendung der homöopathischen Arznei an Patienten.**

Iboga führt noch tiefer als Drachenblut in das Thema Trauma hinein und berührt spirituelle Themen wie den menschlichen Verlust der Erfahrung von Vollkommenheit und Einheit- bzw. deren Wiederentdeckung. Als Initiationsmittel, durch das Jungen zu Männern sowie Mädchen zu Frauen werden, spielt es bei indigenen Stämmen in Westafrika eine bedeutende Rolle. Mehr als vier Millionen Westafrikaner haben sich einmal im Leben einer Iboga Initiation unterzogen, unter anderen in den letzten Jahrzehnten auch alle Präsidenten von Gabun. Die Iboga-Initiationen geschehen im Beisein des ganzen Stammes und mit intensiver und tagelanger Unterstützung der Schamanen. Es wird in Afrika außerdem traditionell zu Heilung eingesetzt, wenn es um ernste Erkrankungen und schwere seelische Krisen geht. Im Westen wurde Iboga bekannt durch seine spektakulär hohe Heilungsquote bei Suchtkranken, insbesondere bei Alkohol- und Heroinabhängigen. Zahllose ehemals an Abhängigkeitserkrankungen teils schwerster Art erkrankte Patienten bezeugen, dass eine einzige Behandlung mit Iboga sie ohne weitere Entzugserscheinungen dauerhaft geheilt hat. Die hohe Wirksamkeit von Iboga ist wissenschaftlich vielfach nachgewiesen, wird jedoch in der Suchtmedizin weitgehend ignoriert. Dennoch gibt es in vielen Ländern, zum Beispiel entlang der mexikanischen Grenze zu den USA, spezielle Suchtkliniken, die sich auf Iboga-Behandlungen spezialisiert haben.

Einige Jahrzehnte lang, in der Zeit nach dem Wirken Albert Schweizers, dem das Iboga gut bekannt war, wurden kleine Dosen von Iboga in Frankreich als Antidepressivum hergestellt.

Die Baumrinde Iboga enthält das psychoaktive Alkaloid Ibogain. Ibogain kann in hohen Dosen tödlich sein. Von Eigenbehandlungen ohne erfahrene ärztliche Begleitung ist dringend abzuraten.

Iboga hilft, erwachsen zu werden - es macht den Jungen zum Mann und das Mädchen zu Frau. Es hilft, negative Gedankenmuster und innere Haltungen zu erkennen, die zu Depression und selbstschädigendem Verhalten führen, und es hilft, sich von ihnen entschieden zu lösen. Es hilft, den dunkelsten Schattenseiten in der Seele zu begegnen, vor denen man sich immer gefürchtet hat, unter anderem auch

der eigenen Angst vor dem Tod. Es hilft, sich von fixen Identifikationen zu lösen, aus denen sich eine starres Egostruktur gebildet hat, und lässt erfahren, wer wir wirklich sind. Es unterstützt jene, die ihre innere Freiheit suchen. Als schamanische Arznei gilt für Iboga in besonderer Weise: Es wirkt nicht hauptsächlich aufgrund des homöopathischen Ähnlichkeitsprinzips, sondern es wirkt, wie die indigenen Weisen über alle schamanischen Arzneien sagen, durch die innere Beziehung des Patienten zum Pflanzengiest, und vor allem durch die liebende Beziehung des Pflanzegeistes zum den Patienten begleitenden Schamanen. Wir Ayahuasca, das weibliche Pendant, öffnet Iboga als männlich Kraft den Zugang zur Erfahrung unseres ewigen, unzerstörbaren Wesens.

### **Die wichtigsten Leitsymptome:**

Überempfindlichkeit auf Licht

Überempfindlichkeit auf Geräusche

Hört ein inneres Brummen und Dröhnen

Sieht Lichtblitze

Sieht innere Bilder und Farben in intensiven Farben

Tiefe Erschöpfung

Überwachheit, Schlafen ist unmöglich

Beeindruckbar durch sinnliche und erotische Reize

Schnelles Herzklopfen

Übelkeit und Erbrechen

Schwindel selbst im Liegen, taumelt, als sei er betrunken

Sehr leidenschaftliche Menschen

Ständige innere Anspannung

Verlangen nach Stimulantien und Beruhigungsmitteln

Rückenschmerzen, besonders im unteren Rücken und im Nackenbereich

### **Die wichtigsten Modalitäten**

Besserung durch Ausruhen

Besserung durch frische Luft

Besserung durch Trinken

Verschlimmerung durch Lärm und Licht

### **Bewährte Indikationen:**

Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen, insbesondere Alkohol - und Morphinabhängigkeit , kindliche Abhängigkeit von nahen Bezugspersonen

Depressionen

Spirituelle Krisen

Kreative Menschen, die eine Phase der Blockade ihrer Kreativität erleben

Krisen in der Pubertät

Schwindel

Herzerkrankungen

Geburtstrauma, Mißbrauchserfahrungen und Erfahrungen von Gewalt in der Biografie, Entwicklungstrauma, Kollektive Traumen

### **1.1 Prüfungsbericht von der Einnahme einer hohen substantiellen Dosis von Iboga**

Nach der Einnahme gemeinsam mit der Prüfungsgruppe von Iboga in C 200 geschieht in mir so etwas wie eine innere Aufstellung: Ich gehe spontan und zu meiner eigenen Verwunderung in die Rolle des Pflanzengeistes selbst und spreche als Einleitung einer stillen Meditation mit seiner Stimme zur Prüfungsgruppe etwa in dieser Weise:

„Ich bin die Kraft des Feuers. Ich bin die Liebe des Vaters. Ich komme zu Euch, wenn Ihr bereit seit, die Verantwortung zu übernehmen für Euer Leben. Ich helfe Euch, aufzuhören damit, vor Euch selbst zu fliehen oder Euch selbst zu verletzen.

Ich gebe Euch den Mut, Herausforderungen nicht mehr auszuweichen, und auch nicht blind aggressiv zu werden, sondern mutig dem zu begegnen, was ansteht. Ich befreie Euch von Euren Neigungen, Süchte zu entwickeln. Ich schenke Euch die Fähigkeit, Eure Kraft zu finden - und herauszufinden, wie ihr Eure Kraft so ausrichten könnt, dass sie nicht verschwendet und nicht von anderen ausgenutzt wird, sondern beständig wächst.

Ich verlange von Euch, authentisch zu sein und der Wahrheit ins Gesicht zu blicken. Die Wahrheit ist, dass alles, was Euch begegnet, Euer Schicksal ist, gesandt zu Eurer Heilung. Nehmt es an. Stellt ihm Euch. Macht das Beste daraus. Hört auf, zu fliehen oder in die Anschuldigung anderer zu gehen. Stellt Euch Eurem Schicksal. auch wenn es schwierige, unangenehme oder gar schmerzliche Zeiten gibt - lauft nicht davon. Wagt es, die Beziehungen anzunehmen und in den Beziehungen zu bleiben, die Euch helfen, durch Herausforderungen hindurchzugehen. Lauft dort nicht davon, wo Euch eine helfende Hand angeboten wird. Hört auf Stimmen, die aus Weisheit sprechen. Lasst Euch begleiten von Menschen, die sich selbst erkannt haben. Haltet das rechte Maß in allen Dingen. Und achtet darauf, dass ihr mit den Füßen gut auf der Erde steht. Lernt von der Erde. Sie ist es, die es euch ermöglicht, ein wahrer Mensch zu sein."

Drei Wochen nach Einnahme:

Seit ca drei Wochen habe ich nun heftige Rückenschmerzen im Lumbalbereich, schlimmer morgens, besser abends, die auch durch die Behandlung bester Experten nicht weggehen. Seit einigen Tagen habe ich starke Rückenschmerzen in den Nacken-Muskel.

Ich spüre seit drei Wochen sehr viel Aggression in mir, fühle mich angegriffen von Menschen und Dämonen, bin wütend auf andere. Es fällt mir schwer, mich von dieser Wut zu lösen, die begleitet mich Tag und Nacht.

Ich habe ein starkes Bedürfnis, meine Kraft und meinen Willen so auszurichten, dass sie wachsen statt dass sie sich erschöpfen.

Ich habe ein großes Verlangen danach, zu meditieren.

Auch habe ich vor knapp drei Wochen das erste Mal in meinem Leben begonnen, meinen Körper zu trainieren: Mit Freude mache in ein Muskelaufbauprogramm im Fitnesscenter Rückgrat.

Vier Wochen nach Einnahme, am Ostersonntag:

Ich träume von einem engen Tunnel, durch den ich zu krabbeln habe. Ich habe große Angst, da nicht durchzukommen. Er ist zwar weich, wie Sand aber dunkel, ich habe Angst, keine Luft zu bekommen.

Szenenwechsel: Ein Mann mit Bart sitzt im Eiswasser. Sein Bart ist schon gefroren. Schließlich versucht er aus diesem Wasser aufzustehen: Es muss schrecklich kalt sein in seiner Welt.

Einsicht beim Erwachen: Es geht bei Iboga um das Geburtstrauma. Die letzten Tage habe ich mich intensiv wie nie zuvor mit dem einen Trauma beschäftigt, das alle Menschen haben, und ich wußte aber nicht, wie ich es nennen sollte.

Es geht um den Fall aus der Einheit in die Trennung.

Am letzten Mittwoch hatte ich bei einer Acutonics-Sitzung eine sehr spannende Erfahrung: Es gibt nur das Eine. Ich bin das Eine. Du bist das Eine. Alles, was mir begegnet, ist das eine. Du bist auch der Schöpfer. Der Schöpfer bist auch Du. Denn es gibt nur das eine. Nicht Schöpfer und Mitschöpfer. Nur das Eine. Du bist das Eine....

5 Wochen nach Einnahme

Nun habe ich seit Wochen heftige Rückenschmerzen und auch noch eine Zahnwurzelentzündung dazu. Mich beschäftigen die Themen Geburtstrauma und Entwicklungstrauma, der fortwährende Heilungsweg in das Mysterium, wie man frei sein kann und doch verbunden, selbstständig und doch in Beziehung, autonom und doch in Kontakt.

Und mir scheint, ich habe die Kunst entwickelt, allein zu sein und doch nicht frei, in Beziehung zu sein und doch nicht wirklich in Kontakt.

Es geht um die Entscheidung: Will ich wirklich frei ich selbst sein und will ich wirklich mit dem anderen in Kontakt sein...

Zuversicht, auch durch Schmerzen gehen zu können. Vertrauen, dass sie sich lösen. Mut, zu versuchen, das zu verändern, was zu verändern ist.

Das tiefe Empfinden: ICH BIN. DER KERN. DIE ESSENZ.

ES GIBT KEIN GETRENNTES ICH. ALLES GESCHIEHT VON SELBST. DA IST NIEMAND, DER ETWAS TUN MUSS. DAS, WAS ZU TUN IST, WIRD GETAN. IN ALLEN FRAUEN DIE KÖNIGIN ERKENNEN.

Etwa 4 Monate nach Einnahme der homöopathischen Arznei habe ich die Gelegenheit, eine Iboga-Initiation mit einer hohen Dosis der Ursubstanz einzunehmen. Drei Wochen nach die Iboga-Initiation mit einer Flood-Dose notiere ich:

Als ich von einem guten Freund von der Möglichkeit höre, ohne eine allzuweite Reise eine Iboga-Initiation mit einer Flood-Dose von Iboga, also einer hohen Dosis, zu bekommen, spüre ich sofort, dass die Pflanze mich ruft. Ich melde mich an, und der Kontakt mit der Schamanin, die diese Initiation anbietet, verläuft erfreulich und unkompliziert. Als ich sie dann sehe, ist es Liebe auf den ersten Blick. Hier weiß ich: Ich kann mich anvertrauen.

Meine Mitinitiantin und ich kommen schon am Nachmittag der Vortages an dem Ort an, an dem wir am nächsten Tag die Pflanze einnehmen können. Es ist herrliches Wetter. Die Schamanin lädt uns ein, einen ganzen Eimer voller Blüten und Blätter zu sammeln - „damit ihr dem Wald nicht mehr fremd seid morgen“. Wir tun es und stellen unsere Sammlung in eine Wanne in die Sonne.

Ich schlafe gut an diesem Abend, den wir noch am Lagerfeuer verbringen mit der Schamanin und ihren beiden Helfern. Es ist keinerlei Angst da. Am nächsten Tag überschütten wir uns mit dem Pflanzenwasser und reinigen uns auf diese Weise für unser Ritual. Dann sammeln wir einige uns wertvolle Gegenstände, graben in der Erde ein Loch und schenken sie der Erde als Dank, dass wir hier an diesem Ort sein dürfen. Wir begeben uns dann zu einer Eiche und sprechen eine Weile mit ihr, bitten sie um Segen .

Die Dosis, die für uns stimmig ist, und die Mischung, wird im Gespräch festgelegt, und dann bereiten wir selbst die Medizin zu, in dem wir das sorgfältig abgewogene Pulver in Kapseln abfüllen. Der Raum, in dem die Initiation stattfinden soll, wird abgedunkelt, jedem von uns ein Bett bereitet, und dann nehmen wir gegen 16.30 die Medizin ein, zusammen mit 20 mg Omeprazol, um unseren Magen zu schützen. Schon 35 Minuten nach Einnahme beginnt die Medizin zu wirken. Ich kann nicht mehr sitzen, muss mich hinlegen. Mir wird übel. Meine akustische Wahrnehmung verändert sich. Alles erscheint viel lauter als zuvor, dann beginnt ein seltsames Brummen, ja ein Dröhnen, und ich werde extrem empfindlich auf Geräusche. Wenn nur ein Auto vorbeifährt, fühlt sich das schon wie ein Weltuntergang an. Auch werden meine Augen sehr lichtempfindlich. Dann beginnt es zu blitzen - und eine Fülle von Bildern und kurzen Filmen erscheint vor meinem inneren Auge. Die Bilder kommen in so rasender Geschwindigkeit, dass ich sie gar nicht identifizieren oder gar sie mir merken kann. Sie jagen an mir vorbei, fesseln meine Aufmerksamkeit, erschrecken mich - doch sie folgen so schnell aufeinander, dass ich nicht in der Lage bin, über sie nachzudenken. Wenn ich die Augen schließe, werde ich völlig verwirrt von ihnen, sie machen mich fast verrückt. So öffne ich die Augen und zentriere meine Aufmerksamkeit auf das Jesusgebet. In ihm erlebe ich mitten im Chaos Sicherheit, mitten in der Angst Vertrauen, mitten in einer ungeheuren Unruhe Frieden. Mein Herz beginnt sehr schnell zu schlagen, mein Kreislauf kollabiert, ich werde blaß, mir wird schwindelig. Zu Glück liege ich ja. Die Schamanin kommt, reicht mir ein Glas Wasser. Ich zittere so, dass ich nur einen winzigen Schluck trinken vermag. Mir wird heiß. Und nun beginnt eine Reise, bei der ich in einen so ungewöhnlichen Bewusstseinszustand gerate, dass ich ihn später nicht mehr wirklich erinnere. Ich fahre wie in einer Mischung aus Achterbahn und Geisterbahn durch eine Landschaft eines Stunde um Stunde andauernden Infernos. Mir scheint, als rase ich durch traumatische Ereignisse aus tausenden von Jahren - und mir ist, als sei in dieser Pflanze Iboga ein Zauber verborgen, der mich in den wenigen Stunden meine Reise wie im Zeitraffer von Jahrtausendealten Belastungen erlöst.



Ich sehe immer nur so viel von diesen Belastungen, wie unbedingt nötig zu sein scheint, damit dieser Heilzauber wirken kann- dann vergesse ich sofort und werde zum nächsten geführt. Bis zum nächsten Morgen habe ich das Gefühl, dass eine enorme Arbeit in mir erledigt wurde, aber sie geschieht mehr, als dass ich sie selbst tue.

Und doch bin ich sicher, ja, fühle mich trotz der gewaltigen Erschütterungen, durch die Körper und Seele unaufhörlich eilen, glücklich.

Die Energie dieser Pflanze Iboga führt mich nicht in jenen lichten und beseligten Zustand, wie ich ihn oft bei Ayahuasca kennengelernt habe. Sie führt eher in dichtes Dunkel, in Zustände extremer Schwere, ja in Zustände, die mir vorkommen, als jage ich durch die Hölle. Und doch spüre ich eine große Liebe, eine Liebe, die schwerste Arbeit tut, um zu heilen, wie ein Chirurg, der Blut vergießt, um Gesundheit wiederherzustellen.

Diese Reise ist wirklich anspruchsvoll. Ich glaube, es braucht eine gute Vorbereitung, ein langes Training, um bei solchen Herausforderungen nicht in einen inneren Widerstand zu verfallen. Andererseits- bin ich nicht sozusagen gezwungen, allen Widerstand aufzugeben? Würde ich mich innerlich gegen meine Situation wehren, müsste ich unsagbar leiden. Die Hingabe ist die einzige Möglichkeit, diese Reise einigermassen zu überstehen...

Die ganze Zeit verankere ich mein Bewusstsein im Jesusgebet. Ich habe wohl noch nie so lange anhaltend und so intensiv diese Meditationsform praktiziert wie in dieser Nacht. So ist diese Nacht auch so etwas wie eine Offenbarung und Bewährung meiner innersten Kraftquelle.

Morgens gegen 7 Uhr bin ich in der Lage, mit Unterstützung aufzustehen und mich zur Toilette bringen zu lassen. Danach bringt mich die Schamanin hinaus in die Natur: Dort hat sie unter Bäumen für uns beide je ein Bett bereitet. Ganz langsam lässt da draußen im Laufe des Tages die Unruhe nach. Ich bin tief erschöpft, kann wieder trinken, auch ein wenig Obst essen.

In der letzten Nacht habe ich keine Sekunde geschlafen, aber auch tagsüber ist an Schlaf noch nicht zu denken.

Gegen Abend kann ich wieder mit Mühe aufstehen. Und in der folgenden Nacht ist es möglich, ein klein wenig oberflächlich zu schlafen, wenn ich auch noch die meiste Zeit wach bin, erschöpft, glücklich, verwundert. Ich suche nach den Erinnerungen an die Nacht der Initiation, aber ich finde nur wenige.

„Die Erfahrung mit Iboga kann man erst längere Zeit nach der Erfahrung begreifen“, sagt uns die Schamanin. „Man weiß zunächst noch nicht, was sich verändert hat.“

Nein, ich weiß es noch nicht klar zu sagen. Ein paar Dinge fallen mir allerdings doch schon jetzt auf:

Abgesehen davon, dass die Schamanin selbst auf mich sehr attraktiv und liebenswert wirkte, ist seit der Initiation überhaupt die ganze Welt für mich sinnlicher und erotischer geworden. Ich kann gut nachvollziehen, dass Iboga auch

als Aphrodisiakum gilt: Empfänglicher als je bin ich für die Reize des schönen Geschlechts. Ich genieße das Dasein. Damit verbunden ist eine umfassende Entspannung.

Die Nacht der Initiation mit Iboga war so etwas wie das Ende aller Anstrengung. Ich konnte ich dieser Nacht aus eigener Kraft nichts mehr tun, ich konnte nur geschehen lassen.

Das Thema Ende aller Anstrengung bleibt für mich seit der Initiation die ganze Zeit präsent. Iboga befreit ja von Süchten. War die Sucht meines Lebens bislang die Anstrengung?

In den Tagen und Wochen nach der Initiation fällt mir auf, dass ich mich nicht mehr anstrenge. Engagement, Einsatz, Tatkraft - ja. Aber nicht dieses gequälte Ringen um Kraft, wenn sie nicht da ist. Wenn ich müde bin, erlaube ich es mir einfach, müde zu sein.

Und siehe da: Es geht. Es ist nicht nötig, mehr Kraft zu verwenden, als ganz natürlich da ist.

Statt mich anzustrengen, damit irgend etwas durch den Einsatz meiner Kraft in einer bestimmten Weise geschieht, ist mein Focus einfach auf dem gegenwärtigen Geschehen, das von sich aus sich ereignet. Und alles ergibt sich von selbst daraus. Was mir auch auffällt: Ich spüre eine starke schöpferische Energie in mir, die sich insbesondere im Bedürfnis zu Schreiben ausdrückt. Ich kann mich nicht erinnern, in den letzten Jahren so kreativ und so effektiv gewesen zu sein wie nach der Einnahme von Iboga. Ich erlebe ich als sehr leidenschaftlich - und gleichzeitig wach dafür, innere Anspannungen frühzeitig zu bemerken und immer wieder loszulassen.

Ich fühle eine tiefe Dankbarkeit für die Pflanze Iboga und für die Menschen, die es mir ermöglicht haben, mit dieser Pflanze bekannt zu werden.

Ich blieb noch eine Weile länger bei der Schamanin als geplant - ich brauchte noch ein wenig Ruhe. Bei der Gelegenheit hatte ich sehr schöne Gespräche mit ihr. Unter anderem bestimmte sie meinen Enneagramm-Typ: Ich bin eine Eins.

Schon früher hatte ich Bücher über das Enneagramm gelesen. Es war mir nicht gelungen, meinen eigenen Typus zu identifizieren. Als ich von der Schamanin die Deutung dieses Typus hörte und dann noch einmal nachlas, fielen mir wie Schuppen vor den Augen. Ja, das Thema Vollkommenheit hat mich schon mein ganzes Leben beschäftigt.

Plötzlich verstehe ich die Bücher über das Enneagramm und finde darin Orientierung, Inspiration und Ausrichtung.

Mir scheint, dass sind Geschenke, die Iboga macht: Ausrichtung und Fokussierung, gedankliches Verstehen, Klarheit der Gedanken, Hinführung zur ureigensten Quelle innerer Kraft, Kreativität, Sinnlichkeit, Beständigkeit, Entschiedenheit, innerer Friede. Und ich darf erleben, wer ich bin, wer ich immer war und immer sein werde: Liebendes Gewahrsein.

## 1.2

### **Erfahrungen mit Iboga unmittelbar nach Einnahme in der Gruppe am 28. 3.19 unmittelbar nach Einnahme der homöopathischen Arznei in C 200. Den Teilnehmern war die Arznei nicht bekannt.**

An diesem Abend erfolgte die Gabe des homöopathischen Mittels Croton lechleri in Hochpotenzen, je nach Wahl in C 30, C 200 oder C 1000. Nach der Einnahme und einer stillen Meditation gab es einen achtsamer Dialog. Hier einige der dabei genannten Stichworte:

- Wie Gloria Gaynor fühle ich: „I am, what I am“. Gott hat mich so gedacht. „Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“Ich habe mein Trauma überlebt, schon in der Pubertät habe ich das geschafft.
- Ich habe eine sehr deutliche Lichtsäule gesehen, fühle mich beschienen von dem Licht und die Verbindung zu Gott fühlt sich viel direkter an.
- Zwei unterschiedliche Wahrnehmungen: eine große Freude, und ein unbändiger Drang zu kichern, mit der Assoziation zu dem Musikstück „worship to Mother Earth“, und helles Scheinen, großes Strahlen im Raum
- Wellen von Licht, tiefer Friede. Ich bin so unendlich glücklich. Ich habe meine Heimat gefunden auch hier in Freiburg. Ich begegne meiner Seelenfamilie in diesem Kreis und fühle mich total zuhause. Ich bin am richtigsten Platz und bin voller Leben. Ich habe ganz viel Licht gesehen und gespürt.
- Lila Feld gesehen. Habe mich als Energiekörper gespürt.
- Eine ganz hohe Präsenz ist da, und der Satz: „Ich bin in Gottes Herz“
- Ich spüre total mein Herz. Es ist am Pochen und in Aufregung. Ich war im Maya-Tempel bei der Einweihung in meinem Herzen. Impuls: Ich werde mich bewegen müssen, weg von Freiburg. Mein Herz führt jetzt und alles andere muss sich unterordnen.
- sehr, sehr große starke erdige Kraft wie ein großer Felsbrocken. Kann ich da stehen bleiben? Ja, aber es ist wichtig, ganz genau hinzuschauen.
- körperlich: Druck auf Brust/ Körper vor der Brust. Lösung: Niessen, Schmerzen am Ohr, Lende, Arm. Bild: Konflikte, Traumen, Unerledigtes wird wie im Zeitraffer abgearbeitet.
- Hineinentspannen ins Grenzenlose.
- Tiefe Ruhe, Frieden. Ich trete meinem Gott gegenüber, der mich angelächelt hat. Hatte viele Krämpfe und musste den Standort wechseln. Ich sehe das als Impuls, in Bewegung zu bleiben.
- Standortwechsel tut gut.
- Gefühl, wie ein Stein zu sitzen mit Stabilität und Kraft. Kein Fallenlassen in Kindliche, sondern in eine neue Qualität. Da ist die Ahnung, dass ich mich ganz neu erleben werde, wie ich mich noch garnicht kenne. Das finde ich spannend.
- ganz viel Unruhe, Vibration, Verunsicherung. Mein Herz schlägt ganz schnell.

## 1.3

### **Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 10.4.19 2 Wochen nach Einnahme der homöopathischen Arznei in C 200. Den Teilnehmern war die Arznei nicht bekannt.**

Dem achtsamen Dialog ging eine Meditation mit Einladung des Pflanzengeistes und eine anschließender Dyade ( Austausch zu zweit) voraus.

Im Dialog wurden dann folgende Themen angesprochen:

- Ich spüre ganz ganz stark mein Herz und die Wellen, die es aussendet, die sich treffen mit den Wellen der anderen Herzen. Ich spüre eine ganz starke Energie hier im Raum.
- In der Meditation beim Einladen des Mittels habe ich gemerkt, dass das Mittel in meinen Händen ankommt, aber nicht in mich hineinkommt. Es ist für mich wie anonym, fremd, etwas unheimlich und schwer, in Kontakt zu kommen.
- Ich habe einen Dauerschmerz in meinem Rücken seit einer Woche. In der Meditation habe ich viel Energie gespürt und mir wurde warm. Nach der Dyade war der Rückenschmerz weg. Das fühlt sich sehr gut an.
- Ich tue mich schwer mit dem Mittel. Da passiert ganz viel und ich kriege kein Gefühl dafür. Ich würde gerne was anderes erleben wollen, als was ich erlebe. Ich würde gerne Beziehung spüren und spüre sie nicht. Das große Anonyme.
- Ich kann das Mittel nicht greifen, aber es manifestiert sich trotzdem. Ich habe Rückenschmerzen und seit 2 Wochen Schmerzen in der Schulter.
- Ich kann ohne den Namen des Mittels, den Punkt des Mittels nicht erfassen.
- Ich spüre sehr hohe Schwingungsfrequenz, sehr helles gleißendes Licht, pures Licht. Mir kam letztes Mal bei der Meditation der Name Sundari. Sundari ist der Name für eine Göttin der Schönheit, dem Ursprung von allem. Die Schönheit kommt mehr und mehr in mein Leben: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste in deinem Leben zu sein.“ Körperlich spüre ich eine BWS-Blockade und seit einigen Tagen starke Blähungen.
- Ich habe Licht gespürt heute und letztes Mal. Mir macht das Mittel den Konflikt Licht - Leiden, Licht - Schmerz, Licht - Schatten bewußt. Ich habe das Gefühl, dass Licht und Schatten unzertrennlich sind. Der Schatten ist im Licht enthalten. Ich bin nach der Einnahme in eine Depression abgestürzt, aber gleichzeitig ist da eine große Präsenz, losgelöst vom Leiden, die nur wahrnimmt.
- Das Licht wird in der Dunkelheit gefunden.
- (ohne Mitteleinnahme): In der Meditation heute hatte ich starke Empfindungen. Es war wie tief hinabzusteigen in eine Höhle. Darin war ein großes Vertrauen - sehr erdig - , was mich hält.
- BWS-Schmerzen (hatte ich schon lange nicht mehr) und Momente von intensiver Klarheit. Ich erlebe zwei Pole: Wie wenn ich nicht richtig im Körper bin, da bin, wie in einem Schockzustand, wo der Körper verlassen ist, weit weg ist, und als anderen Pol eine Wahnsinns -Präsenz. In den 2 Wochen erlebe ich ein Wechselspiel zwischen den 2 Polen. Gefühl, ich bin der Frühling. Große Leichtigkeit und ganz alte Sachen kommen hoch.

- Ich spüre ein starkes Vibrieren in meinem Körper. Der Magen hat Schmerzen und Übelkeit. Die Medizin hat viel Licht und viele bunte Farben. Ich spüre viel Verzweiflung und Leere und den Verlust von Sinnhaftigkeit.
- Ein Gefühl von Hoffnung durchdringt mich mehr und mehr so wie eine Pflanze, die am Sprießen ist. Das Universum ist größer als Handystrahlung. Beim Mantrensingen haben wir gesungen: „Schönheit glitzert in den Herzen, die die Nacht erhellt, Schönheit sehe ich in Dir!
- Wärme, innere Kraft. Präsenz. Ich spüre die göttliche Kraft in diesem Raum und Dankbarkeit über das Wirken der göttlichen Kraft in mir.
- viel Rückenschmerzen, oft übel, Schwindel, sehr müde. Das Mittel hat mich so umgehauen, dass ich nur geweint habe. Konnte Schreien meiner Tochter überhaupt nicht mehr ertragen. Und da war der Wille: Ich will wissen, was dahintersteckt, wo das herkommt. Und ich habe eine Session genommen und bin dahintergekommen, was mich ohnmächtig werden lässt beim Schreien meiner Tochter: Es hat mich in Verbindung gebracht mit meinem frühen Kindheitstrauma. Zum ersten Mal habe ich die Wut gespürt, die sich wie Maschinengewehre angefühlt hat. Die Wut habe ich in meiner linken Seite gespürt und rechts war die Oma mit dem Teppichklopfer, um die Wut zu unterdrücken. Dazwischen war eine Lücke, wo kein Gefühl war. Dann hat es Bing gemacht und ich war in meinem Körper. Phänomenal!
- Nervlich bin ich auf Grundeis gegangen. Ich war erschöpft, dünnhäutig und müde und hatte das Bedürfnis, drei Tage zu schlafen. Bekam ein dickes Herpes, was ich schon lange nicht mehr hatte. Bin zwischen zwei Polen unterwegs. Spüre einen Baum, der stark verwurzelt ist mit einer lichten weiten Krone. Und mir wurde übel von der Musik. Bin überempfindlich. Wenig Schlaf und zugleich klar und bei mir. Fühlt sich nach neuer Qualität an.
- Der Eigensinn des Menschen ist das, vor dem ich die meiste Achtung habe. Möchte den eigenen Sinn in mir leben. Den kann niemand zerstören.

---

**Der Dialog wurde an dieser Stelle durch ein gemeinsames Tönen unterbrochen**

---

- habe zunächst aus Respekt vor dem neuen Mittel (nachdem sich mit Drachenblut Kindheitstrauma gelöst hatte), etwas mit Einnahme gewartet. Gemerkt bei der Arbeit mit den Menschen: ganz große Klarheit da, Fäden waren leicht zusammenzuführen. Rückenschmerzen in BWS, was ich garnicht kenne.
- Ganz viel Gefühl, ist mir zu viel, ist mir alles zu anstrengend und alles spielt keine Rolle. Mein Herz schlägt und ich spüre euch und das ist großartig.
- Das Singen hat mich so berührt. Ich war so präsent mit Svenja, die so weiblich war und aus der tiefe schöpfend gesungen hat. Als ich Töne wie Windrauschen in der Nähe von mir gehört habe, habe ich das Mittel gespürt. Es ist unglaublich schön.
- Seit wir meditiert haben, höre ich nicht auf zu fallen, immer tiefer und tiefer. Mein Gefühl für die Essenz ist: Mit meinem Wesen verbunden zu sein. Ich falle in mein eigenes Wesen. (faste gerade) Mir kam die Frage: Wie kann ich klar sein in dieser verrückten Welt?
- Ich bin da, unglaublich! Bin sehr wirklich gerade. ich sehe und ich höre.

## 1.4

### **Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 23.5.19, 6 Wochen nach Einnahme der homöopathischen Arznei in C 200. Den Teilnehmern war die Arznei noch immer nicht bekannt.**

Im achtsamen Dialog wurden folgende Themen angesprochen:

- Ich fühle mich froh. Es ist wie ein glückliches Kind in mir.
- In mir ist ein großer Schmerz, der sich wie ein Loch anfühlt. Da ist eine unglaubliche Sehnsucht nach Gott in mir, der sagt, dass er da sei, den ich aber so sehr vermisse.
- Goldenes Licht, das so weit weg war, als ich allein war, legt sich wieder um uns. Das beglückt mich.
- Ich durfte etwas sehr Heilsames erleben: Etwas Unschönes hatte mich sehr getroffen. Ein Trauma aus der Kindheit ist aufgetaucht und zum ersten Mal habe ich den körperlichen Schmerz des kleinen Kindes gespürt. Als ich heute in die Gruppe kam, war ganz selbstverständlich ein Empfinden da, ich gehöre dazu, bin ein Teil des Ganzen, was für mich neu ist. In der Meditation habe ich Licht erlebt und dass ein Hund mein Gesicht geschleckt hat.
- Ich spüre Traurigkeit und Herzschmerzen, die sich auf der linken Seite durchziehen. Ich habe gemerkt, wie wichtig mir diese Gemeinschaft ist. Da ist Schönheit. Ich sitze in Ruhe hier und kann gut sein mit dem, was ist.
- Es katapultiert mich total in die Tiefe. Es ist wie ein Sog in die tiefe Dunkelheit, das Urweibliche. Die Energie ist kraftvoll und kompromisslos. Präsenz und Verkörperung.
- Sehr starke Übelkeit ist wieder da. Ich hatte sie vier Wochen lang, dann war sie eine Woche weg. Ich spüre eine starke Energiepräsenz in den Zellen. Ich höre die Botschaft: ! Ich mache Dich zur Königin. Eine Königin kann nur über ihr Reich regieren, wenn sie weiß, wer im Keller wohnt."
- Thema: Licht und Schatten. Der Sturm ist vorbei, das Licht geht auf und tiefe Stille tritt ein. Es war eine sehr kraftvolle Zeit, turbulent und schnell. Es hat sich ganz viel geklärt. Das Licht heilt durch Schmerz und Dunkelheit. Ich fühle die Aufforderung, den Schritt ins Licht zu gehen und ich komme am anderen Ende heraus. Ich fühle mich voll in meiner Kraft und in meinem Licht.
- Ich bin erschöpft und zerfleddert von meiner Arbeit. Thema: Wo setze ich meine Grenzen? Wo helfe ich wirklich Leuten?

## 1.5

### **Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 23.5.19, 6 Wochen nach Einnahme der homöopathischen Arznei in C 200, nach Bekanntgabe des Mittels..**

Danach wird bekanntgegeben, um welches Prüfungsmittel es sich handelt: Iboga. Es werden einige Informationen zur bisherigen Verwendung von Iboga in Westafrika und in modernen Kliniken gegeben. Es besteht dann die Möglichkeit, Iboga nochmals bewußt homöopathisch einzunehmen.

Im achtsamen Dialog werden folgende Themen angesprochen

- seit 3-4 Wochen geschwollenes Auge
- Ich komme nicht in Resonanz damit; kann null greifen; wie nichts; keine Resonanz.
- Ich konnte als Trauma sehen, was ich schnell runtergedrückt hatte und wo es im Körper sitzt. Ich hatte mehr Heilkräfte
- Hat Iboga bei der Behandlung gewirkt, die ich gegeben habe? Die Klientin, die vorher nur negativ gesprochen hatte, hatte plötzlich nur positive Gedanken, die sie aussprach.
- Ich habe mich 10 Tage gefühlt, wie wenn ich auf einer Messe gearbeitet hätte: der ganze Körper tat weh. Thema: Vatergeschichte. Der, der ich in der Kindheit war, den stärke ich nicht weiter, den gibt es nicht mehr. Wenn ich merke, ich bin im Negativen, gehe ich ins Erwachsensein. Da ist die Klarheit. Ich kann mich entscheiden, zu lassen, was mir nicht gut tut.
- Iboga läßt mich Klarheit finden und sie zeigen. Ich kann Grenzen setzen. Es ist wie ein Schwert, das ich im Sinne liebevoller Selbstfürsorge einsetze und mich trenne von einem Patienten, der unehrlich mit mir ist und mich bestiehlt.
- Ich erlebe große Klarheit, was Beziehungen angeht, Beziehungen zu anderen, zu mir und zum Göttlichen. Das „Schwert“ ist nicht hart, sondern liebevoll. Ich würde es als Lichtschwert bezeichnen. Ich sehe deutlicher die Schwächen der anderen und wodurch sie motiviert sind. Ich habe eine größere Unabhängigkeit, ziehe Konsequenzen, respektiere mich und meine Bedürfnisse mehr. Als Botschaft von Iboga kam mir: „Ich bin das Licht, das durch den Tod hindurchgeht.“ Es bringt Licht überall da hin, wozu wir den Kontakt verloren haben und führt zur Transformation.
- Ich wurde wach, dass ich mir nicht mehr alles gefallen lasse. Ich wehre mich gegen Übergriffe, egal was passiert.
- Ich habe das Mittel nicht genommen, aber ich hatte gleichzeitig die Entscheidung getroffen, in die Klarheit zu gehen, in die Präsenz zu gehen angesichts/ bei meiner neuen Arbeit. Das hat mich getragen. Dann kam ich durch eine Messe in eine extreme Überforderung. Ich hatte das Gefühl, jemand stemmt sich Tag und Nacht gegen mich. Erst heute, jetzt merke ich, ich kann diese Kraft nutzen. Ich kann mich damit aufrichten und ich werde voll / erfüllt mit dieser Kraft.
- Ich spüre keine Resonanz auf das Mittel, aber auf die Gruppe. Letzten Sonntag habe ich die richtigen Worte gefunden, um einen Konflikt in einer Beziehung zu lösen. Ich fühle mich befreit vom Konflikt. Und ich habe eine innere Beziehung zu meinem traumatisierten Großvater bekommen und zu meiner traumatisierten Mutter.
- 
- **Der Dialog wurde an dieser Stelle durch ein gemeinsames Tönen unterbrochen**

Dialog weiter:

- Ich habe erst nichts gemerkt. Heute, in der Stille habe ich mich an die Situation erinnert, wo mir meine Eltern eröffnet haben, dass sie sich trennen. Ich konnte das Gefühl dabei

in der Brust spüren, dass mir das Herz rausgerissen wurde. Es kam der Wunsch: Heile mein Herz.

- Es gibt ein Lied: „Es gibt nur ein Herz, das Herz der Welt: heal the world“
- Mich führt Iboga total in die Tiefe. Ich falle in mein Wesen zurück. Ich merke, wieviel damit wegfällt, auch wieviel „Über-Freundlichkeit“. Ich bin in meiner Arbeit viel effizienter, kreativer und doppelt so schnell, weil klarer. Im Kontakt kann ich auch konfrontieren, wenn nötig. Ich habe Sehnsucht nach einem Dunkelretreat, den Kailash zu umrunden und meiner Wahrheit zu folgen.
- Ich spüre Frieden und Freude hier in der Gruppe. In den letzten Tagen war Ablehnung mir und der Welt gegenüber da, was ich sehr herausfordernd erlebt habe. Iboga ist für mich ein Weg zur Klärung. Bei meiner Arbeit erlebe ich: Ich darf ganz mich sein.
- Bei meiner Arbeit kann ich klare Ansagen machen. Ich habe dadurch viele kleine Sachen gelöst bekommen. Ein Konflikt ist explodiert und ich komme in Kontakt mit automatischen Reaktionsmustern. Ich habe ein hilfreiches Buch dazu gefunden.
- Mein Thema ist für Furchtlosigkeit zu gehen; furchtlos der Herausforderung entgegenzutreten, voll damit zu sein. Das ist etwas anderes als Kämpfen.
- Beim Tönen habe ich mich erst desorientiert gefühlt. Dann kam: „Ich entscheide mich für Licht und Klarheit“. Danach kamen ganz andere Töne. Es ist mir bewußt geworden: Ich kann Entscheidungen treffen.
- Das „Schwert“ ist: 100% in der Gegenwart zu sein. Mein Weg aus dem Widerstand gegen mich und die Welt war: von Augenblick zu Augenblick da, in der Gegenwart, zu sein.
- Die Gruppe gibt mir eine neue Sicht auf das Leben. Ich bin überrascht und herausgefordert. Ich habe mich empfindlicher erlebt und sehr eifersüchtig. Ich spüre als Weg den Tod des Egos, was mir als schmerzhafter Weg vorkommt mit viel Konfrontation.

## 1.6

### **Erfahrungen mit Iboga Pfingsten 2019 bei einem Retreat, an dem etwa die Hälfte der Prüfungsgruppe teilnahm**

Im Folgenden werden die Themen genannt, die nach der Einnahme von Iboga am Abend zuvor angesprochen wurden

- Mein Herz klopft wie verrückt, ganz starke Körperpräsenz schon die ganze Nacht hindurch. Fühlt sich an wie ein Sog, der mich nach innen zieht, aber gleichzeitig kann ich ganz da sein.
- größeres Körperfeld
- sehr starke physische Präsenz. Mein Herz öffnet sich. Eine Schicht, die oft zwischen mir und den anderen ist, ist weg. Beim Tanzen habe ich schon ganz stark ein gemeinsames Feld gespürt mit einer Herzöffnung in alle Richtungen. Bin sehr berührt davon.
- Ich bin ganz warm und voller Energie und auch ganz ganz tiefe Traurigkeit ist da, die da sein darf. Meine Träume verändern sich entsprechend meines Themas. Ich freue mich, hinschauen zu dürfen.



- Ich habe ein starkes Strömen durch den ganzen Körper von Kopf bis Fuß gespürt. Ich bin ganz warm geworden und hatte einen guten Schlaf.
- Ich spüre Leichtigkeit und Fröhlichkeit und bin gewahr, dass mein Bewerten mich heute nacht in einer Enge gehalten hatte. Das fällt ab wie eine Schale.
- Innerlich bin ich in einer unglaublich starken Bewegung und voller Dankbarkeit, dass ein neuer Schritt beginnt: „Geh in deine Kraft!“ Ich freue mich auf die Zukunft.
- Ich spüre eine sehr starke Präsenz, Wachheit, Freude und klare Energie. Ich werde auf meine Schatten hingewiesen: „Schau mal da hin...“ Ich habe tiefe Dankbarkeit dafür.
- Ich fühle Demut im Raum. Ich spüre eine starke körperliche Präsenz, Dichte und ein Vibrieren. In mir stellen sich meine Schatten der Reihe nach an und wollen angeschaut werden und dann zittert und weint es in mir. Das ist okay. Danach bin ich klar.
- In mir ist ganz tiefe Stille und ruhe. Ich freue mich auf das Schweigen. Ich bin sehr dankbar.
- Ich spüre ein feines Vibrieren, das sich fast wie ein Summen anhört.
- Ich fühle mich sehr präsent. Im Herzraum arbeitet es. Es kehrt dort Ruhe ein. Ich habe Sehnsucht nach tieferer Stille.
- Ich spüre Müdigkeit und eine große Anspannung im Körper. Dabei ist ein großes Vertrauen in diesen Prozess und etwas Friedliches darunter.
- Ich spüre tiefe Angst und viele Widerstände, diesen Weg zu gehen. Es gibt diesen Teil in mir, der mir das nicht erlauben möchte.
- In mir ist auch das Thema Angst. Ich ringe damit. Das Tanzen und der Dialog tuen gut. Ich hoffe, den Weg zu finden.
- Ich spüre in der Tiefe ganz viele Tränen, die herauswollen. Bin trotzdem ruhig.
- Ich habe das Empfinden, geführt zu sein. Ein Traum von heute nacht ist mir sehr präsent: Ich bin mit der Gruppe unterwegs. Weil meine Frau eine Art Prüfung besteht, werden wir zu einem Meister geführt. Er setzt sich ganz menschlich zu uns und spricht auch deutsch mit uns. Ich habe das Gefühl angenommen und geführt zu sein von jemandem, der eins ist mit dem Ewigen. Wir sind geführt, auch wenn meine Augen es nicht sehen können.

## 1.7

### **Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 27.6.19. Den Teilnehmern war die Arznei bekannt.**

Beim heutigen achtsamen Dialog wird als Focus formuliert: Was möchten wir von/ mit Iboga lernen? Was wünsche ich mir von Iboga? Wo kann Iboga heilsam für mich werden? Welche Frage habe ich an Iboga?

Wir lassen dazu den Redestein in der Runde wandern:

- Ich möchte wissen, für was meine Kraft da ist, wofür ich im Dienst stehen kann.
- Wie komme ich in meine Kraft und meine Klarheit?
- Ich wünsche mir Vertrauen in mich selbst und das Vertrauen, dass lasses seinen Weg findet.
- Wie kann ich in meiner Kraft bleiben?
- Wie kriege ich die Klarheit, wo mein Platz (an welchem Ort) ist?

- Ich habe eine große Klarheit, was stimmt und was nicht stimmt. Wie kann es mir gelingen, dem zu folgen und danach zu leben und zu sein?
- Wie schaffe ich es, gern jeden Tag frisch zu starten?
- Wie schaffe ich es, von einem Glaubenssatz loszulassen?
- Ich möchte die Kraft finden, meine Verbindung zu meinem Herzen immer weiter zu vertiefen.
- Wie kann in ins Potential dieser Kraft kommen und sie halten? Wie kann ich die Beziehung zu meine Eltern ganz heilen?
- Wie kann ich das Leben finden, das Leben wollen und darin bleiben?
- Ich habe die Sehnsucht, mein Herz zu öffnen und die Schönheit zu sehen.
- Welche Kräfte haben mich hierher gebracht? Ich wünsche mir, dass ich mich dafür öffnen kann.
- Wie kann ich mich als Teil einer Gruppe erkennen?
- Wie kann ich das, was in mir ist, lebendig werden lassen, leben?
- Ich habe den Wunsch, die Kraft zu haben, Traurigkeit zu halten.
- Ich wünsche mir, die Kraft zu schmecken und zu ihr Kontakt zu haben, dranbleiben zu können, die nächsten Schritte mit Sicherheit zu erkennen und in Ruhe und Stille den Weg zu finden.
- Ich wünsche mir die Klarheit, meinen ureigensten Bedürfnissen, Interessen und meinem Sein wie ein Pfeil zu folgen.
- Wie kann es mir gelingen, die Arbeit zu tun, die ich liebe und die mich nährt?
- Ich wünsche mir „la Forza“ und dass Iboga mir hilft, mich dieser Kraft zu schenken gemäß den Worten der Schrift: Euer Ja sei ein Ja und euer Nein ein Nein.
- Ich wünsche mir die Seinsbewußtseinsfreude.
- Ich wünsche mir, an meine Urquelle zu kommen und dass das, was sich darüber abgelagert hat, sich lösen mag. Ich wünsche mir, immer in der Energie, in der Kraft zu sein.
- Ich wünsche mir Erfüllung. Lebe ich das Leben das ich leben will? Ich möchte mein inneres Kind auf den Schoß nehmen.
- Ich wünsche mir Kraft und Klarheit, möchte in meine Kraft kommen und bleiben und habe eine Sehnsucht nach großer Klarheit.
- Wie geht es bei mir beruflich weiter? Wer ist dieses Ich, das sich zum Ausdruck bringen möchte?
- Wie kann die Schöpferkraft ganz organisch aus mir herausfließen? Ich wünsche mir das Vertrauen, dass sie sich so entfaltet, wie es gut ist.
- Iboga möge mich den Kontakt zu meinem inneren Meister deutlicher fühlen lassen und mir Kraft und Klarheit schenken, bei mir bleiben zu können, auch wenn ich von Katastrophen höre.
- Ich wünsche mir die Kraft und Klarheit, weiter meinen Weg zu gehen und meine Lebenslust mit Wahrhaftigkeit und Präsenz nach außen zu bringen und dass sie sich verbindet mit anderen.
- Ich spüre eine große Kraft von Iboga. Ich lese gerade Ramana Maharshi. Mich bewegt die Frage: Wer bin ich?
- Ich wünsche mir, dauerhaft zum inneren Frieden zu kommen, zu einem Frieden von der Qualität, wie Jesus sagt: „Meinen Frieden gebe ich euch..., der Friede sei mit Dir“
- Ich spüre die Kraft von Iboga sehr stark.
- Ich wünsche mir mein Schattenthema anzuschauen und habe die Sehnsucht, immer mit dem Licht verbunden zu sein.

## 1.8

### Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 11.7.19. Den Teilnehmern ist die Arznei bekannt.

Vor dem achtsamen Dialog wird die Frage formuliert: Was kommt mir jetzt, wenn ich mich mit Iboga verbinde? Die folgenden Themen wurden angesprochen:

Dialog:

- Mir kommt inneres Vibrieren und Ruhe und die Worte: „Hör auf, Dir Druck zu machen. Laß es sein. Es ist alles gut.“
- Ich spüre eine große Instabilität, ich gerate ins Wanken. Ich sehe Lichtblitze.
- (nach täglich 2 Kapseln Iboga) Ich fühle mich sehr energiegeladen. Habe einen tiefen Schlaf und erwache entspannt und bin trotzdem präsent mitten in der Nacht (kriege mit, wenn fremde Katze hereinkommt). Mein Körper kann besser stoffwechseln. Spüre sehr starke innere Stärke und Präsenz. Meine Zellen vibrieren vor Energie. Es geht mir gut. Ich spüre großes Vertrauen und Selbstvertrauen. Iboga vereint sich mit Ayahuasca. Es gibt mir Tatkraft.
- Ich bin Iboga gegenüber sehr dankbar für die starke Kraft in mir, die mir guttut. Es ist für mich jetzt kein Problem mehr, in einer großen Runde zu sprechen.
- (nach Mikrodosing): Es ist eine erstaunlich Kraft da, die mir das Gefühl gibt: da wirft mich nichts um. Es ist Ruhe, Kraft, Sicherheit und Klarheit da und gleichzeitig die Wahrnehmung von Instabilität. Die Kraft ruft das Instabile ins Bewußtsein, dass sich etwas verändern kann. Habe wieder stärkere Rückenschmerzen. Wenn ich Schwäche bei anderen sehe, falle ich nicht in die Schwäche, sondern die Liebe wird stärker.
- (nach homöopathischer Einnahme) Da bleibt kein Stein auf dem anderen. (nach 3,5 Wochen abends einer Kapsel): Viele Jahre Therapie haben mich vorbereitet. Iboga hat meine Träume umgestaltet. Die liebe, nette, die ich vorher war, gibt es nicht mehr. Ich kenne mich nicht mehr und meine Umwelt kennt mich nicht mehr. Mein Körper entgiftet ganz von allein. Es passiert einfach.
- (nach homöopathischer Einnahme): Ich erlebe manchmal eine ganz starke Verbundenheit mit Menschen und mit der Natur. Ich habe eine Klarheit, was ich möchte und was nicht. Ich habe meine Körper und Freude beim Heuen gespürt. Alles, auch Schmerz hat seine Richtigkeit. Es wird sich wandeln. Wir sind füreinander heilsam. Ich bekomme eine Idee von diesem Himmel. Existenzielle und körperliche Themen sind nicht mehr so bedrohlich. Ich kann friedlicher damit sein.
- Ich bin gerade sehr präsent und wach. Ich fühle mich gerade wie eine Pflanze, die Wasser bekommt und werde klar und präsent und nehme das Leben wahr. Es gibt Momente, wo ich das Gefühl habe, ich habe keinen Boden unter den Füßen. Ich möchte heute mit der Einnahme der Kapseln beginnen.
- Es kam gerade die Erinnerung an die erste homöopathische Einnahme: Es hat mir früheste Kindheitstage ins Bewußtsein gebracht mit ihren Bedrohungen. Es war furchtbar und schrecklich und hat sich über Wochen gehalten. Neu war: Ich konnte und wollte es halten. Nach der zweiten homöopathischen Einnahme fühle ich mich genährt und aufgefüllt. Das Gefühl von Sicherheit ist bei mir. Das ist Glück, ganz wunderbar.

- Ich spüre das Erdige. Ich empfinde es als Berührung. Ich kann mich nur berührt fühlen, weil ich das bin.
- (nach homöopathischer Einnahme) Das Mittel war mir wie fremd. Das hat sich jetzt nach der Einnahme der Kapseln geändert. Das Fremde ist vorbei. Mir scheppert es um die Ohren. Die ganz alte uralte Thematik ist wieder aufgetaucht. Ich habe den ganzen Tag im Bett gelegen. Es war keine Panik dabei. Das Thema sind meine Eltern. Mein ganzes Leben schon wird meine Energie von den Eltern aufgesaugt. Da ist eine wahnsinnige Wut und Energie, die das bewältigen kann. Eine wahnsinnige Hitze, Feuer, Licht und Urvertrauen ist da, was ich so nicht mehr gekannt habe, verbunden mit dem Wissen, es wird alles gut. Da will etwas hervor, das ich bin.
- (nach homöopathischer Einnahme) Ich habe ganz großen Respekt vor dieser Energie. Ich habe einen Fehler gemacht. Der ging mir nicht nur einen Tag, sondern eine ganze Woche nach. Ich habe mein Selbstbewußtsein verloren. Ich habe die Stimme gehört: „Du darfst dir nicht mehr dein Selbstbewußtsein nehmen lassen. Ich schätze Ibogas tiefe Heilkraft. Ich sehe Facetten von mir, die noch heilungsbedürftig sind und durch Iboga geheilt werden.“
- Ich bin heute mit einem schwierigen Gefühl aus der Herkunftsfamilie aufgewacht an einem Tag, wo funktionieren angesagt war. Iboga sagt mir: „Keep cool. Ich bin bei Dir.“
- Wenn ich mich mit Iboga verbinde, bin ich sehr unsicher. Ich habe das Gefühl, auf der anderen Seite nimmt keiner ab. Ich überlege: Kann ich in meinem Leben Veränderungen erkennen? Und wenn ja, kommen die von Iboga? Ich will nicht etwas von außen benutzen, um heil zu werden. Was braucht es zum Heilwerden? Welches Tun braucht es? Mich, Glob, Kapseln, Pflanze, ein Tun?
- Ich habe großen Respekt vor Iboga. Diese Kraft kenne ich nicht. Sie ist mir fremd. Mein Focus liegt auf der Meditation. Ich öffne mich der göttlichen Kraft.
- Ich habe Lust, wild ums Feuer zu tanzen.

Abschlußwort von Johannes: Brauche ich etwas von außen, um ich selbst zu sein? Iboga hilft, keine Drogen mehr zu brauchen. David Steindl-Rast zitiert die Worte: „Ich bin durch Dich so ich“ und drückt damit aus, wir können durch Beziehungen entdecken, wer wir sind.

## 1.9

### **Erfahrungen mit Iboga in der Gruppe am 27.7.19. Den Teilnehmern war die Arznei noch immer nicht bekannt.**

Dieser Tag ist ein Zwischentag im Majakalender, bevor ein neues Jahr beginnt. Die Gruppe wird heute von Susanne geleitet, da Johannes die letzten Tage auf Reisen war, um eine Initiationserfahrung mit Iboga zu machen.

Susanne stellt die Frage nach der Befindlichkeit jedes einzelnen auf seiner Reise mit Iboga. Folgende Themen wurden in der Runde angesprochen:

- Früher habe ich separat Herz, Verstand und Zirbeldrüse gefühlt und mit ihnen gearbeitet. Jetzt fühle ich sie gemeinsam, habe den Wunsch, sie zu verbinden und aus dieser Möglichkeit, den nächsten Schritt zu tun. Es ist keine romantische Reise, aber es fügt sich immer.

- Ich bin im Umbruch. Habe meine alte Arbeitsstelle losgelassen. Konflikt innerlich mit Menschen, die meinen Weg nicht verstehen. Ich möchte im Vertrauen bleiben, zentriert bleiben und bin glücklich über die Entfaltung.
- Ich spüre meine körperlichen Grenzen. Ich lebe einen Augenblick nach dem anderen.
- Ich gebe mich dem inneren und äußeren Fluß hin.
- Ein bewegtes Jahr geht zu Ende. Es wird leichter.
- Ich spüre ganz viel Vorfreude in mir. Ich darf sein, ich muß nichts tun. Neu ist, dass ich das viele, was gerade los war mit einer inneren Gelassenheit erleben kann.
- Ich möchte in meine innere Kraft kommen. Ich höre immer wieder die selbstkritische Stimme, aber da ist auch das Gefühl, ich bin auf dem Weg.
- Ich spüre gerade ganz viel Angst und Anstrengung und habe das Gefühl, ich darf nicht sein.
- Ich fühle einfach, wie Heilung geschieht.
- Mir ist die Phase von Iboga zu lang. Ich habe mir die Jahresgruppe anders vorgestellt...
- Ich bin froh, da zu sein.
- Ich will mich dem Lebensbejahendem, der Liebe zuwenden, mehr im Herzen sein statt im Kopf.
- Die kritische Stimme ist schwächer. Es fließt.
- (Mikrodosing) Ich bin sehr im Vertrauen. Iboga lebt für mich. Ich spüre große Müdigkeit. Iboga und Alkohol passen nicht zusammen. Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.
- Ich habe Iboga ganz deutlich gespürt. Es ist eine ganz ganz hohe Präsenz. Ich erlebe eine Riesenbandbreite von polaren Gefühlen. Ich kann unglaublich dankbar und froh sein über meine Arbeit und mein Leben und gleichzeitig tiefen Schmerz fühlen mit den Menschen und der Erde. Das ist durch Iboga möglich.
- Iboga hat mir verhärtete Gefühle gezeigt: „Ich bin nichts wert“. Ich habe damit gearbeitet und die alten Glaubenssätze verwandelt. Erstaunliches ist passiert. Meine Söhne gehen einen guten Weg.
- Ich habe keine Lust mehr, einen Lebensberechtigungsnaehweis zu erbringen. Heute ist ein guter Tag. In der Gruppe herrscht Friede. Statt in der Angst will ich im neuen Jahr im Vertrauen leben. Ich habe Lust zu leben und zu sein, einfach nur sein.
- Ich verstehe mich und meine Reaktionen, weil ich verstehe, was passiert ist. Ich kann mich jetzt lieben. Die Erinnerungslücke hat sich geschlossen. Mir gefällt der Ausspruch: „Ihr seid Blumen, die wachsen, blühen und vergehen.“
- Ich fühle mich aufgewühlt. Iboga zeigt mir -physisch und seelisch- die nächsten Schritte zum Weiterkommen. Seit 10 Jahren hatte ich Atemschwierigkeiten. Nach Rapè beim Retreat kann ich einfach einatmen. Und ich habe wieder eine Stimme und habe in der Probe gesungen. Für mich ist das eine wahnsinnige Heilung!
- Ich spüre große Freude und Kraft. Iboga zeigt den Weg. Ich bin froh, auf dem Weg zu sein.
- Ich bin gut in der Kraft. Nichts erschüttert mich. Ich erlebe eine neue Art, mit mir umzugehen, bin liebevoller mit mir.
- Ich habe ganz viel geträumt von Personen. Bin sehr schnell gerührt. Ich nehme mehr meine Gefühle wahr. Thema Macht beschäftigt mich. Habe gemerkt, dass ich manipuliere. Ganz schlimm, dass ich das tue.
- Ich spüre einen Rückfall in alte Muster. Bin so im außen.

- Thema: Einweihung in meinen Herztempel. Bin voll in mir. Spüre einen Sog nach innen. Habe die Sehnsucht, aus dem Herzen zu leben, mich vom Innern leiten zu lassen. Es entsteht viel Freiheit.

Im offener Dialog wurde noch ergänzt:

- Ich spüre intensiver, genieße mehr, dass Schulzeit der Kinder vorbei ist.
- Sehnsucht nach Heimat. Gedicht von Hildegard Domin: „Die Sehnsucht läßt die Erde durch die Finger rinnen.“
- „Ich bin ein Segen“ als Satz, wenn selbstkritische Stimmen kommen.
- „Ich bin ein Geschenk“ Ich komme durch Iboga zu größerer Unabhängigkeit. Es stärkt etwas in mir, von dem ich nicht dachte/wußte, dass es da ist. Ich spüre eine männliche Energie und Tatkraft. Und ich bin unabhängig von dem, was andere denken oder wollen.

## 2. Eine homöopathische Arzneimittelprüfung im Detail

### 2.1. Geist und Gemütssymptome

#### Freude und Vertrauen

Freude, Kraft, Begeisterung, Aufbruchstimmung ( 4)

Mehr Vertrauen in den Herzensweg ( 6)

Kicherige Freude bei Einnahme des Mittels und das Empfinden von strahlendem Licht, das von oben her in den Raum hineinstrahlt (27)

#### Vision

Neben der Wut über mich selbst und auch über andere , ist auch ein permanentes unterschwelliges Bedürfnis meine Träume zu realisieren. Ich gestalte im Kopf autoamtisch meine Visitenkarten, Websiete, forsche nach dem was sich stimmig anfühlt. Mein Traum ist eine Privatpraxis mit Kooperation von Kollegen. Mein Traum ist es am See zu wohnen, meinem geliebten Wassser , mein Element. Partnerschaft zu leben und einen Hund zu haben. (4)

#### Präsenz

Das Schwert für den gordischen Knoten, ist das JETZT. Wenn ich mich 100 % mit dem Jetzt verbinde, das ist die Lösung, die heilsame JETZT Energie. Trauma ist Vergangenheit, die Vergangenheit kann im JETZT nicht existieren. Sie ist ja schon vergangen.

Was es braucht ist immer wieder die Bereitschaft, so hoffnungslos alles auch erscheinen mag, von Moment zu Moment, so gut es geht im Jetzt zu sein. Jetzt hier, mich spürend, meinen Atem wahrnehmend arbeite ich, gehe ich, spreche ich, bin ich .....(6)

Gute geistige Präsenz, gute Erkenntnisse und hilfreiche Weitergaben, insbesondere was Beziehungssysteme und die Sprache des Körpers anbetrifft (12)

Fühlen der Präsenz Gottes (18)

„Was bewegt dich, jetzt, in diesem Augenblick?“ ...Der Augenblick macht mich sprachlos, denn er kennt keine Geschichten der Vergangenheit und keine Gedanken an die Zukunft. Er weiß nur um das Jetzt in der Gegenwart und für dieses Jetzt gilt zu allererst die Stille. Erst als ich mich mit der Stille in mir vertraut gemacht habe, ganz in ihr eingetaucht bin, kann ich allmählich Gefühle und Empfindungen in mir wahrnehmen. Und stammelnd und um Worte ringend – immer wieder unterbrochen durch kurze Momente des Schweigens – versuche ich zu beschreiben, was jetzt und jetzt und jetzt ist.

Schon so oft habe ich diesen einen Satz gehört, aber doch noch nie verstanden. Jetzt endlich weiß ich, was damit gemeint ist: „Im Augenblick gibt es kein Problem“.

Genauso wenig ist es immer nur dunkel oder hell. Alles unterliegt dem Werden und Vergehen: Aus Angst wird Vertrauen, aus Vertrauen wird Hoffnung. Nach der Hoffnung die Verzweiflung. Und dann wieder Angst. Nach der Angst die Freude, aus Freude wird Erschöpfung. Immer weiter und weiter, ein ständiger Wechsel und nichts von Dauer, weder Freude, noch Leid. Und trotzdem hoffe und glaube ich, dass es schon immer und letztendlich die Liebe ist, die alles trägt...

Wahrnehmungen beim heutigen Treffen:

- Ich betrete den Raum, suche mir einen Platz und ich nehme eine sehr positive, freudige, aufgeweckte, leichte Atmosphäre unter den Menschen wahr. Vielleicht trägt mich meine Empfindung – vielleicht liegt es nur daran, dass meine eigene Stimmung gerade sehr viel positiver ist – doch was ich spüre ist eine helle, freundlich, friedvolle Energie, die die Menschen selbst ausstrahlen und die einfach da ist.
- Tiefe Dankbarkeit für jene Arznei. Euphorie, Empfindung von Freude, Glück und innerem Jubel. Auf einmal föhl ich die Leichtigkeit eines Kindes, das keine Sorgen kennt. Und dann das Verlangen jenes Gefühl zu halten, es ja nicht zu verlieren.
- Verzweifelte Sehnsucht nach Gott.
- Deutlicher Energieaufstau in der Brustregion. Das Gefühl, jeden Moment zu explodieren, Stress und Getrieben-sein.

- Während die Arznei mit unseren Stimmen erklingt, sehe ich die Farbe Türkis. Ein strahlendes, kräftiges Grün-blau und ich muss an die Weite des Meeres denken und an seine leuchtenden Farben, wenn das Wasser von der Sonne beschienen wird.
- Totale Präsenz: Ich bin da! Ich sehe und ich sehe wirklich. Was ich betrachte, sticht klar und deutlich hervor. Ich kann es sehen, anstatt dass es eins mit seinem Hintergrund wird und in dem Durch- und Nebeneinander von Farben und Formen untergeht. Ich höre und ich höre wirklich. Ich höre nicht nur die Worte, sondern den Klang der Stimmen – jede auf ihre Art – erkenne in ihnen den ganz eigenen, persönlichen Gesang jenes Menschen, der spricht...

Und so, mit Präsenz und Achtsamkeit betrachtet, wird jeder Augenblick zur Einladung des Staunens und Entdeckens und die Welt zu einem Wunder.

(18)

## Klarheit

Immer wieder Momente totaler Klarheit (Glasklar) und Präsenz. Immer wieder Augenblicke voller Achtsamkeit mit der Wahrnehmung „wo bin ich gerade? in einem alten Muster? Im machen? Oder Sein? Verbunden mit der bewußten Entscheidung „Was möchte ich leben“? Was möchte ich auf die Erde bringen? Was Kultivieren? Was ist meine Aufgabe hier? Ich suche nach Sinn und Erfüllung. Gleichzeitig Momente in denen ich genau das Gegenteil erlebe. nicht ganz da zu sein, wie weggetreten in Trance oder einer Art Halbschlaf zu sein, wie zwischen den Welten zu sein. Und nicht so leicht wieder zurück in die Körperwahrnehmung und die Gegenwart zu gelangen. Ein bisschen wie Außerhalb des Körpers zu sein.

Teilweise den Eindruck eine Regression zu erleben. Alle ungeliebte Muster und Konflikte zeigen sich wieder, begegnen mir wieder, die lange „weg“ waren, gar kein Teil mehr meines Lebens. Im Konflikt auch mit Anderen mehr Güte als früher, weniger Groll und Härte, mehr liebevolles Vergeben.

(22)

Klarer Geist, fokussiert. Meist gelassen, ausgeglichen, zuversichtlich. Geerdet. Positive Stimmung. Morgens mit guten Gefühlen aufgewacht. (31)



Viel Bewegung, viele Themen, tiefe innere Prozesse, die sich abspielen. Gedanken, Gefühle, alles irgendwie auf Hochtouren.

Grundsätzlich: gute bis sehr gute Stimmung, viel Klarheit. Wundere mich darüber ein bisschen.

Alles dreht sich darum, noch mehr meinem Wesen zu folgen; der Führung von innen zu lauschen. Vom Kopf ins Herz wandern. Dem Herz folgen, Herzensentscheidungen treffen, Herzenswege gehen. Entschlossenheit, Veränderungen einzuleiten. ( 37)

## **Mentale Kraft**

Ich fühle mich mental stark. Ich ver falle in schwierigen Situationen nicht in ein Hypoarousal, was als Traumatisierte für mich normal war (mich auf eine Art tot zu stellen). Unglaubliches Gefühl bei Streit nicht zusammenzuklappen.

Körperlich sehr erschöpft, mit Ashtanga-Yoga kann ich die Chakren die wieder öffnen. ( 33)

## **Heitere Gelassenheit**

Nach ca. einer Woche kommen alte Themen hoch, bedrückendes Gefühl. Es braucht immer wieder bewussten und achtsamen Umgang damit, dann kommt wieder etwas mehr innerer Freiraum auf

Danach kommt eine Phase von großer Gelassenheit, etwas „spaced out“, alles ist gut so und ich kann es mit einer gewissen Heiterkeit betrachten. (23)

## **Einsam und verloren**

Fühle mich ziellos und auch etwas verloren. (7) Möchte alleine sein. (7)

Im Wald, auf einem Baumstamm sitzend und die sich im Wind bewegenden Blätter beobachtend, nehme ich mich als Fremdling in dieser Welt wahr. In mir das Gefühl der Einsamkeit und des Getrenntseins. Ich spüre den Schmerz, der mein Herz zu zerreißen scheint. Und das Wissen, dass niemand ihn mir nehmen kann – kein Mensch und auch kein Gott – lassen mich verzweifeln. (18)

## **Angst vor herausfordern den Situationen**

Und was behindert ist die Angst (4)

Sorge wegen Beschwerden am Kehlkopf bis hin zu Krebsangst und Existenzangst (12)

Prüfungsangst (Ich habe derzeit keine Prüfung, jedoch eine Situation mit der Unsicherheit, bin ich schon soweit?, Meine Tochter befindet sich in einer Prüfungszeit). Ich habe diese Prüfungsangst in tieferen Schichten - ein wenig auch von oben "betrachtend" - wahrgenommen, sowie das Gefühl, mich zu blamieren (durch meine Anwesenheit)

Zahnarztbesuch: Übliche automatische Aufregung, Herzklopfen, Angst, das etwas Schlimmes passiert.

Wie wenn ich von oben schaue (ganz anders als bisher in meinem Leben): So bin ich groß geworden im Kleinkindalter: Alleine mit meiner noch jüngeren Schwester zu Hause (meine Mutter machte Nachtdienst, wir waren alleine) Jedes Mal, wenn ich einen Krankenwagen hörte die große, große Angst "Wenn meine Mama nicht nach Hause kommt, dann sind wir ganz alleine) Ich darf mir ja nichts anmerken lassen, wenn Geli meine Angst spürt, hört sie nicht mehr auf zu schreien und ich kriege sie nicht beruhigt."

Es war wie eine klare Betrachtungsweise, mit welcher enormer Anspannung ich groß geworden bin. (38)

## **Seelenschmerz**

Der Seelenschmerz ist deutlicher zu spüren als sonst, aber ich leide nicht so sehr darunter. Auf eine subtile Art fühle ich die Präsenz Gottes. Während ich in der Wohnung hin und her laufe, meine Arbeit verrichte, weiß ich einfach, dass er da ist. (18)

In diesen 2 Wochen, angefangen schon am Morgen vor der Einnahme, bin ich immer wieder in heftigsten Seelenschmerz Zuständen, die ich in dem Maße nicht erinnere bisher in meinem Leben (Ausser bei der Trennung von meinem Ex-Mann). Alles scheint völlig sinnlos und vergeblich. Ich will aus diesem Körper und dem Leben gehen. Ich fühle mich eingesperrt und hilflos.

Während einer Therapiestunde kann ich mit dem Teil in Verbindung gehen, der nicht inkarniert sein will, der sich nach Einheit und Kontakt sehnt, der sich im Universum auflösen mag. Ich pendle zwischen sehr hoher Aktivitätsspannung und völliger Erschöpfung. (20)

## **Reizbarkeit (18)**

Starke innere Unruhe, Nervosität, das Gefühl „getrieben zu sein“, „Energieaufstau“ in meinem Inneren

Ich bin innerlich sehr aufgewühlt. In meinem Kopf sind viele Gedanken, die mich nicht loslassen.

(18)

Fühle mich etwas zum Weinen, aber es kommt nicht raus. Erst wenn mich jemand verständnisvoll in den Arm nimmt. Ich spüre eine große Wut in mir, die sich meistens nachts zeigt. (33)

## **Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper**

Unzufriedenheit. Besonders stark die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Ich mag ihn nicht, er gefällt mir nicht und das trotzdem darin leben, nimmt mir die Freude am Leben... Ich komme zur Ruhe, spüre ihn und das Wahrnehmen der körperlichen

Empfindungen ist beinahe unerträglich. Ich kann es nicht aushalten, ich kann nicht, ich kann nicht... (18)

### **Schuldgefühl**

Themen, die mich schon lange begleiten, treten gerade in großer Deutlichkeit an die Oberfläche: Die ungeheure Angst etwas falsch zu machen aus der Angst heraus, geschimpft zu werden. So als ob ich keine erwachsene Frau wäre, sondern ein kleines Mädchen, das um die Harmonie fürchtet und angestrengt versucht nicht aufzufallen, angepasst zu sein und keinen Fehler zu machen, um nicht den Ärger des Gegenüber zu entfachen. Denn ein Teil von mir glaubt nicht an die Gnade. Oder anders, er glaubt nicht an die eigene, vorbehaltlose Liebenswürdigkeit und weiß, dass jeder „Fehler“ (selbst ein Versehen, wie ein heruntergefallenes Glas, das nochmalige Nachfragen, weil etwas nicht verstanden wurde oder die bloße Regung des Erschreckens) der Gnade des anderen Menschen bedarf. Doch dieser Gnade bin ich mir nicht sicher; allein um die uneingeschränkte Gnade meines Gottes, die mich vielleicht zu retten vermag, vertraue ich... Ich bin gerade sehr sensibel, bin oft kurz vor den Tränen, dauerhaft angespannt und schreckhaft...

...Plötzlich überkommt mich eine tiefe Traurigkeit und unerbittlich tropft Träne für Träne auf den Boden. Ich weine nicht wegen irgendetwas in der Welt dort draußen, sondern ich weine um die Welt in mir. Ich weine die Tränen eines Kindes; weine um mich selbst, denn es sind meine Gedanken, tief verwurzelten Vorstellungen, in gewisser Weise die Haltung, wie ich mir selbst gegenüber trete, die mich traurig machen... Denn wie sehr muss meine Beziehung zu mir selbst gestört sein, wie sehr halte ich an der eigenen Schuldhaftigkeit, Fehlerhaftigkeit oder Nicht-Liebenswürdigkeit meiner selbst fest, dass ich davon überzeugt bin, dass ich der Gnade der Menschen bedarf und von ihr abhängig bin? Kein Mensch ist so schlecht, dass seine bloße Existenz ein Geschenk der Gnade anderer Menschen ist! Und so erkenne ich, dass es nicht um die Gnade der Menschen geht, sondern um die Gnade, mit der ich mir selbst begegne. Doch in mir ist so viel Wut, so viel Unzufriedenheit, so viel Selbstverachtung. Und irgendwo, unter all den Gefühlen, taucht mit großer Klarheit auch der Ursprung von allem auf: Das Ich in mir, das mir sagt „Du darfst nicht sein – ich darf nicht sein.“ Es ist die Geschichte meiner Mutter und vielleicht auch meine eigene. Doch jener Satz ist so stark, so deutlich, dass ich weiß, dass ich nur das Meine, sondern auch das Ihre trage.

### **Trauma**

Komme in Kontakt mit einem tiefen Trauma (ausgelöst durch einen Konflikt in einer anderen Gruppe, der ich angehöre; mache dann dazu eine Focusing-Session; Themen, die bei mir auftauchen sind Ohnmacht und Fassungslosigkeit angesichts drastisch unfairen Verhaltens und eine tiefe Sehnsucht nach Fairness). Spüre die Reaktion des Kindes, das ich damals war sehr intensiv und ganz körperlich: der Bauch verkrampft sich, und angesichts meiner fassungslosen Wut könnte ich wild um mich treten, kratzen, beißen, schreien. Dann steigt ein Schmerz in mir auf: ich spüre körperlichen Schmerz, am Haaransatz, es

zieht und schmerzt heftig, minutenlang. Ich sitze da, überrascht, spüre den Schmerz, betrachte ihn, frage mich, wie lange er wohl anhält. Dann kommt das Empfinden von Licht. In mir steigt das Bild von einem Rettungshund auf, der mich liebevoll anspringt und mir über das Gesicht schleckt. Ich zittre, es lösen sich Tränen und Seufzen. Etwas löst sich in mir.

(27)

Ich empfinde das Mittel als würde es Familienthema aufdecken. Alles schwierige was sich zeigt, sind familiäre Themen. Ich spüre das Mittel sehr stark im Solarplexus. Gestern bin ich emotional zusammengebrochen nach einem familiären Streit. Ich habe es nicht mehr ausgehalten. Und doch hatte ich den Eindruck, dass es „nur“ meine Geschichte ist. Eine Cranio-Trauma-Sitzung hat meine uralte Blockade zu Tage gefördert. Ein Höllentrip mit tiefen Erkenntnissen. 2 Traumata, die teilweise übereinander liegen, und sich gegenseitig daran hindern zu heilen. Ich hatte Messer in meinen Händen. Ich hatte eine Wut in mir, die ich als Kind nicht haben durfte und die ich unter Prügeln wegdrücken musste. Jetzt war sie da, endlich, schwer auszuhalten da mir übel wird, wenn wir ich mit ihr in Kontakt komme. Mit Hilfe konnte ich sie spüren, das war so anstrengend. Und nach einer anderen Weile kam ich in meinem Körper zurück - heftig, aber wohltuend, lachte vor Freude, dass ich am Leben bin. Ich habe Muskelkater im Rücken und im Zwerchfell von der dauerhaften Anspannung. (33)

Ich bin ein ganzes Stück weiter gekommen. Ich kann spüren, wie ich mein Körper in mind. 2 Hälften geteilt ist. Links, die wütende, rechts die taube Seite. Jede Seite steht für ein Trauma: links traumatische Erlebnisse mit meinen Eltern, rechts traumatische Erlebnisse mit meiner Großmutter. Ich werde versuchen, die Hälften wieder zu verbinden. (33)

### **Verlangen nach Zuwendung**

starkes Verlangen nach Zuwendung, Trost, Mitgefühl, in den Arm genommen, gehalten werden (38)

## **2.2 Körpersymptome**

### **Kopf**

morgens Kopfweg ( 7)

Nachmittags Kopfweg (Stirn) und Druck in Stirnhöhlen. ( 7)

Hyper-sensibel, sogar Haarwurzeln schmerzen beim Waschen!! ( 7)

Seelenschmerz geht einher mit Kopfschmerz ( 20)

Jeweils kurz nach der Einnahme: leichte Kopfschmerzen (31)

Ich habe das Gefühl, das mein Hirn aufgeessen wird, was außerordentlich unangenehm ist, phasenweise macht es mir auch Angst. (33)

Das Tentorium ( Struktur im Gehirn) fühlt sich an, als hätte es einen Krampf (33)

## **Augen**

Linkes Augenlid (unten) gereizt und gerötet (27)

Augen – teilweise sehe ich nicht so gut, irgendwie öffnet sich dann eher inneres Sehen, so mein Gefühl ( 37)

## **Ohren**

Meine Sinne, v.a. das Hören, sind extrem geschärft. (7)

Sensibel, kann Lärm noch weniger ertragen ( 37)

## **Schwindel**

Ich hatte vier Tage nach Einnahme einen sehr starker Drehschwindel. Ich konnte am Abend kaum laufen. Auch im Bett, ich habe mich gefühlt als wäre ich betrunken, so schwindelig war mir sogar im Liegen. (33)

## **Nase**

Heftige Pollenallergie-Attacke, Anti-histaminikum schlägt mir auf Magen und Kreislauf. Aufgewacht um 2 Uhr morgens, weil ich nicht atmen konnte. Nase total verstopft, Niesanfalle und Augenjucken, trotz Antihistaminikum und trotz einsetzendem Regen. (7)

## **Mund**

Mund: aufgerissene Unterlippe (innen),; heftiger Herpes simplex an Unterlippe (27)

## **Innerer Hals**

Leicht zugeschnürter Hals ( 18)

Zunehmendes Reizgefühl im Rachen/Kehlkopf: Fremdkörpergefühl, Räusper- und Hustenreiz, Druckgefühl.HNO-Arzt: Entzündung am Kehlkopf (12)

## **Magen**

Übelkeit (12)

Druckgefühl im Magen ( 18)

Appetit: anfangs große Lust auf Süßigkeiten, Brot und Käse (esse ich eigentlich nicht), 11 Tage später: viel Bauchweh. Zwerchfellkrampf (33)

## **Abdomen**

Abdominales Unwohlsein (12)

Nach Mitteleinnahme über zwei Wochen lang fast täglich leichte Bauchschmerzen und auch danach noch immer wieder aufflammend (23)

Spannungsschmerz der Leber, kann nur wenig Fett essen (33)

## **Atemwege**

Reizhusten (18)

Inneres Bild der Lunge als (Lebens-)Baum. Bewusstsein über die Verbindung von Bäumen und der Lunge als Organ von Menschen und Tieren. (22)

Bronchien seit einer Woche so schlimm wie noch nie (17)

## **Herz**

Parallel zur Bauchschmerzsymptomatik: häufiges Drücken und Stechen im Bereich des Herzens (27)

Das Herz war sehr präsent nach der Einnahme: Das Herz, welches eine hohe Frequenz hat, radiale Kraft die sich im ganzen Körper ausweitet und darüber hinaus. Alle lebenden Herzen senden diese radiale Kraft aus und die Wellen/Energien verbinden sich im Raum. Der HERZSCHLAG der uns alle miteinander verbindet als ewiger Rhythmus des Seins.

Manchmal Stechen, Brennen, Enge, Weite, seel. Schmerz, kommt und geht, nicht dauerhaft (37)

## **Extremitäten**

Oberarm: stechende Schmerzen in der linken Schulter (27)

Hand – kleiner Finger ist hin und wieder auffällig kalt, Herzmeridian (37)

## **Nacken**

Nach der 1. Und 2. Einnahme: starke Schulter- und Nackenverspannungen (31)

## **Rücken**

Ich kann mich kaum konzentrieren wegen plötzlicher sehr unangenehmer Schmerzen im Rücken, rechts am Schulterblatt im BWS-Bereich. Ich versuche alle möglichen Ausgleichsbewegungen, es nützt alles nichts. Ich fühle mich sehr von diesem Schmerz gefangengenommen.

Bilder von einer WG im Ausland als ein Stück Heimat in der Fremde.

Gefühl zwischen Himmel und Erde ausgespannt zu sein und in die Länge gezogen zu werden. (23)

## **Haut**

Hautpilz ist nach der ersten Einnahme verschwunden, der mich seit neun Monaten begleitete (31)

## **Schlaf**

Unruhiger Schlaf wegen Sorgen und Ängsten ( 12)

Ich schlafe sehr schlecht, wache ständig auf, drehe mich unruhig im Bett hin und her. Ich träume keinen konkreten Traum (zumindest kann ich mich nicht daran erinnern), doch Angst und Furcht quälen mich. Zur Hälfte schlafend, zur Hälfte wach, merke ich, dass ich im Schlafe rede. Einerseits ist das für mich nicht ungewöhnlich (ich rede öfters im Schlaf), andererseits jedoch schon, da es Gott ist, nach dem ich rufe. Ich rufe seinen Namen, immer wieder „Gott, Gott“; flehe und bitte in die Stille „Gott, ich will zu dir“. Es ist das erste Mal, wie ich glaube, dass ich mich auch im Traum oder Schlaf Gott zuwende und um seine Erlösung bitte... (18)

Frühes Erwachen für mindestens 1 Woche, fit, voller Energie. Wenig Schlafbedürfnis. (23)

Die komplette Zeit: Ein sehr oberflächlicher Schlaf mit vielen Träumen (31)

Wenig Schlaf nur ca. 3h am Stück geschlafen oder gar nicht (33)

## **Frost / Temperatur / Fieber**

Kaltsein und Wärme wechseln rasch (6)

## **Sexualität**

Keine Libido mehr ( 20)

Viel, viel Sinnlichkeit ( 6)

## **2.3**

### **Modalitäten (Umstände, die das Befinden deutlich besser oder verschlechtern)**

Verschlimmert durch

Frustration, Kritik, Ruhe ( 20)

Zu viel zu tun; zu viel im Kopf, was zu tun ist (31)

Streit ( 33)

### **Verbessert durch**

Tanzen, Laufen, Essen, Bewegung (20)

Besserung der Bauschmerzen durch Wärme auf dem Bauch ( 27)

Ruhe, Auszeiten; genügend Schlaf (31)

Nette Menschen um mich haben, Bewegung (33)

## **2.4 Allgemeinsymptome**

### **Überempfindlich für Sinnesreize**

Fühle mich hypersensibel: lichtempfindlich, geräuschempfindlich (7)

Meine Sinne, v.a. das Hören, sind extrem geschärft. (7)

### **Viel Energie**

Frühes Erwachen für mindestens 1 Woche, fit, voller Energie. Wenig Schlafbedürfnis.(23)

Ich bin 2 Wochen lang sehr ruhig, etwas „spaced out“, die meisten Dinge sind mir relativ egal und ich bin mit allem zufrieden. (23)

Die beiden darauffolgenden Wochen: gutes Energieniveau, komme leicht aus dem Bett, mache meine Arbeit gerne und mit wenig Reibungsverlusten und innerem Widerstand (was die letzten Jahre ein leidvolles Dauerthema war). Es gelingt mir gut, mein Ruhebedürfnis wahrzunehmen und zu berücksichtigen. (27)

### **Erschöpfung**

Bin müde und kraftlos. Am Nachmittag muss ich mich hinlegen. Fühle mich richtig krank und schlafe mehrere Stunden nachmittags. (7)

Am Wochenende nach Mitteleinnahme: Erschöpfungstief, das Gefühl mit den Nerven "durch" zu sein, tief erschöpft, extrem dünnhäutig, ganz nah am Wasser, Bauchschmerzen. Anschliessend: ein langer, tiefer, erholsamer Schlaf, von So früher Abend bis Mo Vormittag. (27)



Am Tag nach der 2. Einnahme ab: 4 Tage anhaltende große und tiefe Erschöpfung (31)

Ca. 15 Minuten nach der Einnahme wurde ich so müde und habe geschlafen wie ein Stein. (Das passiert mir sehr selten). Mir war schwindelig. Ich musste weinen, ohne zu wissen warum. ( 33)

Sehr erschöpft ( 33)

### **Anspannung**

Angespannte Muskulatur, Muskelkater ( 33)

### **Bedürfnis nach Reinigung**

Bedürfnis nach Reinigung, Fasten, Entmüllen.

Mache für mich eine Woche lange eine Fastenzeit– nur Wasser, Saft, Smoothie.

Mein Körper freute sich!!! Ist mir ziemlich leicht gefallen, nichts zu essen.

Tolles Körpergefühl ohne Nahrung. ( 37)

Sehnsucht nach Natur, Stille, Meditation, Rückzug, nach innen lauschen, in die Tiefe gehen. Schweigen. Klären und Klarwerden.( 37)

## **2.5 Träume**

Sehr beschäftigt hat mich seit ein paar Tagen ein Zitat von Rumi

“Hör auf nach der Liebe zu suchen,  
sondern wende Dich nach innen und merke,  
welche Schranken Du gegen sie errichdest.”

Der Traum von heute morgen bezieht sich irgendwie direkt darauf:

“Ich war auf einem Berg im Schnee, am Rande des Parkplatzes an der Bergstation.

Ich hatte eingerollt im Schnee wohligh geschlafen, da werde ich von meinem Ex-Mann T. geweckt: Seine Mutter habe mich da im Schnee liegen sehen und ihn besorgt verständigt; daraufhin sei er gekommen.

Ich muss zur Arbeit runter in die Stadt und versuche, die morgendliche Bahn /Talfahrt zu erwischen, habe aber noch keine Fahrkarte und die Zeit ist knapp. T. bietet mir seine Monatskarte an und ich renne den Weg zur Plattform, aber zu spät; die Bahn fährt gerade vor meiner Nase davon.

Danach trete ich in einen Saal des Gebäudes ein, das wie eine historische Bahnhofshalle anmutet, wo aber ein Guru gerade Seminar hält. Dort finde ich T., um ihm seine Monatskarte zurückzugeben. Das Ticket entpuppt sich allerdings als eine kleine Schachtel mit Bildern darin. Das Bild auf dem Deckel ist ein Foto eines KZ-Szenarios, mit in Leinentücher gewickelte Leichen von Männern, Frauen, Kindern, die verstreut auf dem Boden liegen. T. sagt, dass er so, mithilfe dieser Bilder, seine Gefühle ausdrücke, anstatt darüber zu reden... Ich fühle unsere tiefe Verbundenheit und gleichzeitig soviel Förmlichkeit und Distanz.. “

(7)

Ich schlafe unruhig, doch mein Traum wirkt sehr real und ich träume ihn gerne. Ich bin in einer Gruppe von Menschen. Eine Substanz wird ausgeteilt – in einem kleinen durchsichtigen Zylinder befindet sich ein schwarz-braunes, grobkörniges Pulver, der Extrakt einer Pflanze. Ich weiß nicht, ob überhaupt jemand außer mir etwas von jener Substanz zu sich nimmt, doch ich fühle mich zu jener Pflanze hingezogen. Sie trägt mich sicher und bewirkt Erleichterung und Erlösung.  
(18)

Träume fast jede Nacht von der Heimat und den Freunden dort (4)  
Unruhiger Schlaf ( 7)

„Bin auf Radtour mit meiner Mutter. Wir sind in den Bergen auf einer breiten Strasse, wie einer Autobahn, unterwegs, ohne Autos irgendwo. Die Strasse gehört uns alleine. Meine Mutter fährt voraus. Vor uns gabelt sich die Strasse, geteilt durch einen langsam ansteigenden Bergrücken.

Rechts des Bergrückens sehe ich in der Ferne den leuchtendsten und intensivsten Sonnenuntergang meines Lebens. Ich bin völlig gebannt. Die Farben sind so surreal, so leuchtend – ausserweltlich schön!

Auf der linken Seite sehe ich meine Mutter vor mir Geschwindigkeit aufnehmen. Ich spüre förmlich, wie sie immer jünger wird, wie sie mehr und mehr Kraft bekommt. Sie tritt in die Pedale und der Abstand vergrößert sich immer mehr, bis sie nicht mehr zu sehen ist.

Ich bin ruhig in der Gewissheit, gerade etwas Wichtigem und Schöнем beigewohnt zu haben.“ (7)

Ich sitze in erster Reihe auf oberster Ebene in einem sehr ungewöhnlichen Doppeldeckerbus – um die 20m hoch und ohne Dach, so dass ich den Fahrtwind im Gesicht spüre und die Tiefe unter mir erblicke. Wann immer der Bus um scharfe Kurven fährt oder abrupt stehen bleiben muss, werde ich in meinem Sitz zur Seite oder nach vorne gerissen, immer der Gefahr ausgesetzt in die Tiefe zu fallen. Gerade habe ich den Gedanken gedacht als die Bremsung des Busses stärker als gewöhnlich ist. Ich werde nach vorne geschleudert und im Fallen weiß ich „Jetzt ist es vorbei mit mir.“ Wie in Zeitlupe sehe ich das Grün der Blätter an mir vorbei streichen, sehe eine Mauer, nach der ich vielleicht greifen könnte, um mich zu retten, doch ich weiß, dass ich sie nicht fassen werde. Ich denke an meine Familie, die noch im Bus sitzt und spüre ihren Schock, der noch kommen wird. Ich falle, immer tiefer, und dann ein dumpfes Klatschen als mein Körper den Boden berührt. Kein Schmerz, kein Schrecken, doch ich bin tot. (18)

„Ich wohne in einer Wohnung neben meinem Vermieter und Bekannten M.. Die Wohnungen sind auf ganzer Länge Wand an Wand. In einem Gespräch bekennen wir beide, dass wir uns sehr gerne mögen und dass wir das auch ungezwungen leben wollen, soweit es seine Beziehung mit seiner Freundin nicht belastet.

M. schlägt vor, ob wir nicht die Wand zwischen uns aufheben sollten und schiebt die Wand wie eine Ziehharmonika weg. Jetzt ist es eine große Wohnung, und ich merke schon den kleinen Impuls des Zögerns in mir, meine „Abgrenzung“ aufzugeben.

Doch dann lässt mich der nächste Impuls freudig und ausgelassen durch all die Räume galoppieren, Runde um Runde, die Nase im Wind wie ein junges Pferd. Es erfüllt mich so ein tiefes Glücksgefühl... doch als ich das später mit jemandem teilen will, treffe ich nur auf nicht zuhörende, nicht verstehende Ohren, die mich im Gegenteil noch mit ihren kleinlichen Gedanken und Zweifeln zumüllen wollen... ich bin zutiefst frustriert.“ (7)

Ich bin im Frühstücksraum eines großen Hotels, alle haben aufgegessen und ich helfe beim Abräumen, freiwillig.

An einem Ende des Saales befindet sich eine breite Glasfront mit Blick auf den Garten, der eher einem Urwald ähnelt und direkt an das Fenster heranwächst. Er ist faszinierend, aber auch etwas dunkel und unheimlich.

Beim Umdrehen sehe ich, dass es noch ein kleineres Buffet in einer Ecke gegeben hat, das noch nicht abgeräumt ist. Dort liegen noch kleine Kuchenstücke und ich entscheide mich für ein halbes Stückchen Apfelkuchen, das ich stibitze und mir in den Mund schiebe.

Ich schwimme in einem Fluss im Urwald, das Wasser sieht sehr braun und schlammig aus, ist aber warm und fühlt sich angenehm an. Ich bin in einer lichten Landschaft, schwimme aber etwas weiter in den Dschungel hinein.

Dann stehen rechts am Ufer zwei dunkelhäutige Männer kniehoch im Wasser. Ich spreche sie an weil ich wissen möchte, ob ich gefahrlos weiterschwimmen kann, ich habe Angst vor Krokodilen. Sie schauen mich fragend an und ich begreife, dass sie mich natürlich nicht verstehen können.

Also schwimme ich sicherheitshalber zurück. Beim Ausstieg aus dem Fluss wartet meine Gruppe auf mich, sie sind schon etwas sauer weil ich offensichtlich lange auf mich habe warten lassen. Ich habe ein schlechtes Gewissen und entschuldige mich tausend Mal.

(23)

Ich hatte unter Einfluss von der Arznei drei sehr starke Träume:

- Mein Vater (zu dem ich eine sehr tiefe Verbindung habe und der seit 2 Jahren eine Parkinson Diagnose hat) war im Traum sehr krank. Nur meine Mutter konnte ihn besuchen; für mich war die Krankheit ungreifbar, unklar, beklemmend. Und es war eine große Trauer in mir und auch bei meiner Mutter. Irgendwo keimte aber auch Hoffnung.
- Ich wurde tödlich verletzt durch ein Schwert. Die Klinge bohrte sich zwischen der linken Schulter und dem Herzen in mein Fleisch. Es hat nicht sichtbar geblutet, der Schmerz war dumpf und verhalten. Obwohl mir bewusst war, dass ich eine tödliche Verletzung habe, verspürte ich unbezwingbare Lebenskraft in mir. Mein Partner war bei mir im Traum. Bis zum aufwachen, spürte ich keine Anzeichen von Sterben, trotz der Verletzung.

- „Wolf & Schamanin“: Ich ging durch sehr hohes Gras und scheuchte eine Wölfin mit ihren Jungen auf. Ich kam der Wölfin mit Ihren Jungtieren sehr nahe, deshalb griff sie mich an. Ich hatte keine Angst, habe die Wölfin verstanden. Sie hat mich angesprungen und mich mit ihren Krallen schwer verletzt im Gesicht. Ich wurde sofort bewusstlos oder bin gestorben? Ich wurde gefunden und zu einer Schamanin gebracht. Sie hat mich geheilt. Eine Spontanheilung. Es war nur noch eine schmale, linienförmige Narbe zu erkennen auf meinem Gesicht. Und ich verspürte eine starke Verbindung mit der Wölfin. (22)

Ein Traum in der Nacht nach dem Retreat in Frankreich:

Ich wache auf und denke freudig und ehrfürchtig : Der Adler ist gekommen!

Im Traum stehe ich irgendwo und sehe den Adler . Ich weiss nicht warum , aber es ist klar , es ist der Adler . Er kommt näher und näher . Er hat einen langen Hals und einen großen Schnabel und steht irgendwann direkt frontal vor mir . Es ist mir unheimlich , ich habe Angst und verschränke die Arme hinter dem Kopf , falls er mich beißen sollte. Doch es passiert nichts. Wegrennen war nie eine Option. Er kommt näher und näher und wird wie ein Teil von mir . Ich wache auf. Voller freudiger Kraft und denke : Der Adler ist gekommen! Ich denke nun oft an Ihn . Ist es wohl mein Helfer, mein Krafttier, welches sich mir gezeigt hat ? Ich kann ihn spüren! (28)

Ekelträume, dass sich mein Kopf oder Hirn auflöst (33)

Traum : ich lasse mich auf eine Zeremonie ein, gebe mich hin. Danach bekomme ich den Satz: "Ich nehme DIR jegliche Minderwertigkeitsgefühle ab." Permanent ist bisher dieses Gefühl "nicht auszureichen", "nicht gut genug dafür zu sein" in mir gewesen; ( nicht unbedingt an der Oberfläche) - so, als ob es in meinen Zellen gespeichert gewesen wäre oder in meinen Hirnwindungen. Das Thema " nicht zu genügen" ,das reicht nun ein für alle Mal ! Dem möchte ich mich stellen !!! (38)

Ein paar Aliens haben eine Operation an mir unterzogen; ich schaue in den Spiegel und habe auf einmal ein ganz neues junges Gesicht worüber ich sehr staune. An meiner Brust sind noch leichte Narben zu sehen die aber schon wie verheilt aussehen, obwohl die Operation gerade stattgefunden hat. Habe den Eindruck, dass ein paar sehr heilsame Korrekturen vorgenommen wurden. (39)

## **2. 6 Heilungserfahrungen**

(was subjektiv als Heilungsprozess erlebt wird).

Nachdem ich vor der neuen Medikamentengabe einige Wochen wieder mit einer recht tiefen depressiven Phase zu kämpfen hatte (alles war grau, leblos, schwer, energielos,

freudlos... eine gewisse Verzweiflung machte sich breit mit dem Gedanken „nicht schon wieder...“, überhaupt wieder sehr viele Zweifel an mir...), erlebte ich die neuen Medikamentengabe mit einer hohen Erregung, ich war sehr aufgeregt in dem Moment und mein Herzschlag pochte laut und schnell. Ein wenig Angst war dem auch beigemischt, ich glaube, v.a. wegen der Ankündigung von Johannes, dass das Mittel bereits bei vielen Menschen eine umwälzende Änderung im Leben nach sich zog, nach der nichts mehr so war wie zuvor...

Gleich am nächsten Tag hatte ich Gefühl von sehr starker Energie voller Kraft, Mächtigkeit -, inkl. einem Bewusstsein, dass diese Kraft auch extrem zerstörerisch wirken kann. Ich war fast darüber erschrocken, wobei ich eigentlich schon lange auch mein sehr impulshaftes, unkontrolliertes „Potential“ zur Destruktion und Zerstörung kenne bzw. mir dessen bewusst bin.

In den Tagen und Wochen danach spüre ich immer wieder die Kraft des Herzens, verbunden mit allumfassender Liebe, gleichzeitig auch Trauer und auch Wut. Ich komme in Kontakt mit vielen noch nicht recht angeschauten Themen die mit Verlust, Tod, Zurückweisung usw. zu tun haben. Und das, obwohl ich schon seit ca. 35 Jahren dabei bin, zu verstehen, warum ich so bin wie ich bin..., mit all den Problemen, Ängsten, aber auch dem Erfolg und mit der Liebe.

Der Satz meiner Therapeutin „Vielleicht spüren Sie zum ersten Mal, dass das Herz zunächst einmal für uns alleine schlägt -, und nicht für den anderen“ lässt mich nicht mehr los, da er etwas berührt, das mir sehr nah geht.

Ich versuchte zwar einerseits stets den Anforderungen, Erwartungen und Projektionen anderer, insbesondere natürlich zunächst meiner Eltern, zu entsprechen und habe dafür extrem feine Antennen entwickelt. Mein Herz schlug also eher für andere. Was ich genau will im Leben war und ist mir bis heute nur vage klar. Gleichzeitig gab es aber auch schon immer diese zerstörerische, rebellische Kraft eines Widerstandsversuchs.

Mir fallen viele Gedichte und Songs ein, in denen es häufig darum geht, dass der Liebende sein Herz dem/der Geliebten schenkt -, oder der nach enttäuschter Liebe vom andern fordert: „gib mir mein Herz zurück“...

Ich möchte den Kontakt zur Herzensenergie weiter intensivieren und nie mehr loslassen, denn sie steht für mich für das Lebendige sein schlechthin. Ich hatte diesen Kontakt sehr häufig vermieden, um den Gefühlen nicht allzu nah zu kommen, hatte schon oft Angst, von einer Flut von Tränen weggespült zu werden, wenn ich diese Schleusen öffnen würde...

Zum Schluss noch meine Beschreibung oder Definition für das Mittel:

Es steht für mich für die allumfassende Liebe und Lebensenergie, die alles mit einschließt, Gutes wie Böses, und weiß, dass alle Erscheinungen miteinander verknüpft sind und dass es das eine, also das Gute, nicht ohne das andere, das Böse geben kann. Es handelt sich um eine nicht zu beschreibende Macht, die über allem steht, voller Güte, tiefstem Verständnis und liebevoller Zugewandtheit -, und gleichzeitig auch voller Wut, Zerstörung. Es ist ein unendlicher Kreislauf, aus dem stets ALLES

hervorgeht, was es gibt auf unserer Erde. Man könnte vielleicht auch Gott oder das Göttliche dazu sagen.

Diese Kraft/Macht/Energie ist nicht zu fassen, kann sich nicht bildhaft vorgestellt werden und es ist auch kein Gespräch mit ihr möglich. Letzteres erlebte ich beispielsweise bei dem Drachenblut durchaus. Sie einfach da, unumstößlich – egal, ob wir uns mit ihr verbinden wollen oder nicht.

Sie hat auch nichts Tröstendes oder Beruhigendes, sie bietet sich eher an, „genommen“ zu werden. Wenn wir uns trauen. Sie wird nie weniger und nie mehr. Sie ist absolut.

Ich bin sehr dankbar für alle diese Erfahrungen, ermöglicht durch Johannes, Susanne, Siegfried und selbstverständlich durch jeden einzelnen aus der ganzen Gruppe.

(2)

Sehe immer wieder - in verschiedenen Situationen - klarer (warum ich so fühle wie ich fühle und evtl. handle). Bin (nach 65 Lebensjahren!) in der Lage, mich zu orientieren, was die Himmelsrichtungen betrifft.

Bisher wusste ich nicht, wie eine Amsel singt (dabei fand ich den schon immer besonders schön, jetzt, wo ich den Gesang zuordnen kann, kann ich das sagen)

Erfahrung auf einer Tagung für Körpertherapie: Meine rhythmische Einreibung, wenn ich mich mit dem Universum verbinde, wirkt sehr wohltuend - Kolleginnen haben das begeistert gespürt. Und auch der Unterschied, ob ich mit dem Universum verbunden bin oder „nur“ die gleiche Behandlung manuell mache, ist ein himmelweiter (!) Unterschied.

(3)

Heute war ein Tag des grossen Wandels, von total herausfordernd am Morgen (erfahre, dass ein Schneidezahn gezogen werden muss, was mich tief trifft, mit Herzangst, dass die Entzündung dem Herzen schaden könnte) bis hin zu einem Frieden mit dem was ist (Am Abend in der Gruppe).

Ich erkenne schneller, was alte Muster sind, halte inne und entscheide mich für das Neue, Lichtvollere, Leichtere, Hoffnungsvollere. Die Zahnextraktion muss mich nicht in Überforderung/Verzweiflung stürzen. Kurz trifft mich die Diagnose tief – dann ist da das Vertrauen, dass es eine Lösung für die Schneidezahnlücke gibt. Tiefer Frieden in der Gruppe. Ich bin so dankbar für den Frieden. Bin im Vertrauen, dass es auch ohne den Schneidezahn geht, dass eine Lösung gefunden werden kann...

Meine Freundin Cecile hinterfragt das ziehen des Zahnes: Sie sagt: „Spür mal rein, was ist das Thema hinter dem wurzelbehandelten Zahn?“

RADIKALE SELBSTLIEBE. RADIX: die Wurzel.

Darum geht es. Beschliesse den Zahn erst mal nicht ziehen zu lassen: Mich liebevoll annehmen. Dafür gehen. Ganz wach, ganz aufmerksam. Nicht bewerten, nicht vergleichen. Mich mit meinem verschlossenen Herzen annehmen.

(6)

Ich bin immer weniger bereit, Kompromisse einzugehen. Mein Denken wird radikaler im Bezug auf "meine Wahrheit leben". Der Kopf sagt zwar "das ängstigt mich", aber ich spüre darin auch eine große Kraft. In meinen Beziehungen werde ich ehrlicher, aber auch unbequemer.

(7)

Wir haben bis jetzt drei Mittel getestet; zweimal Drachenblut und einmal Iboga.

Meine Erfahrung zeigt, dass Drachenblut wie ein Balsam oder eine Wohltat auf Traumata wirkt, Kraft und Mut spendet, um „auf die Beine zu kommen“ und nach einem traumatischen Ereignis erneut die Lebenskraft zu spüren.

Iboga habe ich hingegen als eine Energie erfahren, die meine Schutzschichten aufdeckt, die sich um Traumata gebildet haben, um mich vor dem direkten und dauerhaften Fühlen der Traumata zu schützen. Diese Schutzschichten nehme ich als eine Art Überlebensstrategie wahr, die nicht mehr da sind.

In den vergangenen Wochen wurden bei mir mehre solche Schichten aufgedeckt. Die Aufdeckung der Schutzschichten ähnelt einem Gang durch einen völlig dunkeln Tunnel, ohne den Weg vor sich zu sehen und ohne zu wissen, was mich am anderen Ende erwartet. Ich fühle mich in meinem Kern komplett „nackt“ und „gehe“ ungeschützt durch den Tunnel, dem Einwirken der Trauma Kräfte ausgesetzt. Der dunkle Tunnel ist hier eine Metapher; eine besser greifbare Beschreibung finde ich im Moment nicht. Ich erlebe es so, wie wenn ich auf eine „völlige Vernichtung“ zugehe und zusehen muss, wie ich eingehe. Teilweise empfinde ich es als ein Gehen auf heißer Glut. Das, was ich bis jetzt für Angst hielt, entpuppte sich als etwas völlig Unerwartetes. Bis jetzt dachte ich, nur mit Angst konfrontiert zu sein. Es zeigte sich aber, dass es Scham ist. Ich habe niemals gedacht, dass Scham eine so gewaltige Kraft besitzt. Ich fürchtete mich derart, dass ich durch mein Verhalten oder durch das, was mir in Anwesenheit von anderen Menschen geschehen könnte unangenehm auffalle, und mich dann schämen muss. Und es trat ein. Drei Mal im Abstand von wenigen Tagen.

Die Angst davor, wie auch immer aufzufallen und mich dann dadurch schämen zu müssen, ist mit Abstand das „übelste“ Gefühl, das ich bis jetzt kenne.

Es lassen sich ganz klare Gesetzmäßigkeiten erkennen: das Ding, wovor ich mich fürchte, ist in meinem Fokus, umso mehr, wenn ich diesen Fokus mit bewusstem Willen vermeiden will, und es tritt ein. Es tritt wiederholt ein und bei mir dauerte es Jahrzehnte, bis ich jetzt erkannte, was es ist. Es ist die Scham.

In diesem Moment, während ich diese Zeilen schreibe, bin ich mitten in der oben erwähnten dritten Wiederholung.

Ich sehe auch einen klaren Zusammenhang zwischen meinem Vorhofflimmern, das ich bei mir vor einigen Jahren zum ersten Mal wahrgenommen habe und seit einem Jahr nicht hatte. Der Energiestau oder die Anspannung, die durch Angst im Nervensystem entsteht, in eine Situation im Alltag zu geraten, in der ich mich schämen muss, entlädt sich in Zyklen über das Herz. Jedes Mal, wenn das Herz dann sein Rhythmus wiederfindet, ist sogleich eine deutliche Harmonie im Körper wahrnehmbar. Das ist ein wahrhaftig glückliches Körperempfinden. Ich bin kein Mediziner und mir ist nicht bekannt, ob bislang Untersuchungen in ähnlichen Fällen vorliegen, aber ich kann aus eigener Beobachtung bestätigen, dass bei mir dieser Zusammenhang zu beobachten ist.

Ich habe mich gefragt, welches Gefühl ist da, wenn ich keine Scham fühle? Zunächst kam eine Leere und dann stellte sich relativ schnell das Gefühl der Kraft ein. Still In eigener Kraft Sein, aus eigener Kraft handeln und innerlich frei auf eigenen Füßen zu stehen. Ich glaube an diese Kraft, meine Kraft, und ich entscheide mich, diesen Weg zu gehen. Jetzt kommen mir die Tränen ...

Bevor mein Verstand mit einer Analyse dessen beginnt, was ich hier geschrieben habe, sende ich es ab :-). Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber mein Verstand schient eine unerschöpfliche Quelle aberwitzigster Ideen zu sein, wie die Dinge des Lebens so sein sollen. Ich nehme es mit Humor. (16)

Das Wissen in meinem Herzen, dass ich heil bin. ( 18)

Nach der ersten Einnahme spüre ich in der Gruppenmeditation eine gewaltige Kraft, die sehr erdverbunden und sehr verwurzelt ist. Sie zeigt sich mir als ein großer Felsblock, der in der Landschaft steht.

Ich stehe davor und frage mich, ob ich dieser Kraft standhalten kann. Und ich weiß dass ich es kann, dass aber meine ganze Präsenz dabei gefordert ist. Ich muss fest stehen und muss genau hinschauen.

Hinter dem Felsblock sind dunkle Stellen, es sieht aus wie Höhleneingänge.

Dann sehe ich einen bunten lebendigen Urwald mit vielen Blüten und Tieren.

(23)

Ins Tun kommen mit lang liegeengebliebenen Dingen und Themen: Reparaturen, Aufräumerien, ein grosses Projekt ernstlich anpacken, das lange gelegen ist und wo ich mir nicht sicher war, ob ich es abschliessen oder aufgeben werde.

Kraftvoll meine Stimme erheben: angesichts eines eklatanten Misstandes in einem Verein, wo ich Mitglied bin; bei einer ersten Gesangsstunde, die ich genommen habe (nachdem ich schon viele Jahre darüber nachdachte, das zu tun).

Fühle mich lebendig, friedlich, kraftvoll, in meiner Mitte.

Fühle Verbundenheit und Zugehörigkeit in verschiedenen Gruppen (statt, wie oft, eine gewisse Distanz und Fremdheit).

Klar sehen und Handeln können. (27)



Hautpilz ist nach der ersten Einnahme verschwunden, der mich seit neun Monaten begleitete.

Ich erlebe die Zeit seit der Einnahme als sehr erdend und Klarheit bringend. Das Thema „Grenzen“ begleitet mich seit der Einnahme. Mir wurde bewusst, wann ich meine Grenzen überschreiten lasse und habe begonnen mich für mich und meine Grenzen einzusetzen. Es fällt mir schwer jemanden eine Grenze aufzuweisen, aus Angst diesen zu verletzen oder vor den Kopf zu stoßen. Noch tiefer dahinter steckt sicherlich die Angst selbst Liebe und Anerkennung dadurch zu verlieren. Mir ist bewusst geworden, dass es möglich ist, mich liebevoll für meine Grenzen einzusetzen. Bei einer weiteren Meditation wurde mir klar, dass wenn ich mich für mich einsetze, dies ausspreche oder zeige, ich den Menschen positiver gegenüber treten kann und die innere Ablehnung sich auflösen kann, da dann keine Bedrohung mehr besteht und ich mir selbst treu bleibe. Es fühlt sich wichtig an für mich und das Geschenk in meinem Bauch zu sorgen.

Ein weiteres Thema das mich begleitet ist die Loslösung aus meinem Elternhaus. Besonders von meinem Vater. Ich komme mit einem sehr tief sitzenden Trauma und einer großen Angst in Kontakt. Früher hat mich die Angst in Panik versetzt, heute kann ich sie beobachten ohne in Panik zu verfallen. Mein Vater ist seit meinem 4. Lebensjahr krank. Zu diesem Zeitpunkt war er ein Jahr nicht zu Hause, da er in Krankenhäusern und Reha-Kuren war. Meine komplette Kindheit war er immer wieder in Krankenhäusern. Es steckt eine sehr tiefe Angst um den Verlust meines Vater in mir. Die Angst, dass er stirbt und ich dann aufgrund des großen Schmerzes und dem kindlichen Glauben ohne ihn nicht sein zu können, ich mit ihm sterbe. Vor meiner Schwangerschaft ist immer wieder ein Gedanke in mir aufgetaucht, dass wenn ich schwanger werde, mein Vater sterben wird. Diese Angst, zeigt denke ich die Furcht vor dem Loslassen. Die Angst den Tod zu akzeptieren, ihn anzunehmen und als zum Leben dazugehörig zu sehen. Ich wünsche mir, dass die Angst um meinen Vater sich nicht erst auflöst, wenn er den irdischen Körper verlassen wird, sondern dass ich mich davor von dieser immer weiter lösen und innerlich frei werden darf.

(31)

Ich fühle mich seit Samstag (2 Tage nach der Einnahme) stark. Ich fühle mich fast unbesiegbar. Ich habe die Kraft mich nochmal mit meiner Tochter auseinanderzusetzen. Ich kann besser formulieren und spüren, was ich mir für sie und für uns wünsche, und welcher Weg meinen werten entsprechen würde.

Zwei Traumen entdeckt, die mich förmlich in 2 Teile reißen. Große Handbremse meines Lebens entdeckt? (33)

Mein innerer Dialog lautet immer wieder, lausche, lausche deiner liebevollen Stimme, folge deinem Herz, deiner Seele, deinem Wesen. Keine Kompromisse. Es geht um Auflösung starrer Strukturen, wach werden im Herzen. Mehr Mut, mehr Risiko eingehen. Seminarbesuch bei Saki Santorelli, Achtsamkeitspionier (5. bis 8.4.) hat nochmal tief die Achtsamkeitspraxis in mir angestoßen, seine Art zu forschen und zu lehren haben mich inspiriert, diesbezüglich mutiger zu werden. Das sokratische Fragen mehr zu praktizieren, Stille, Nichtwissenheit, Hingabe zu leben.

Überhaupt, wachwerden, erwachen, neu hinschauen, beschäftigen mich.

Rückkehr zum Wesentlichen. Wesenhaft sein. Bin viel in transzendenten Räumen. Fühle stark den Zusammenbruch des Kollektiv, dass wir inmitten eines Paradigmenwechsels sind – fühle mich aber gar nicht so sehr Teil der zusammenbrechenden Gesellschaft, lebe irgendwie schon in einer Art Parallelwelt, auf dem Weg zum Neuen Bewusstsein, zu einer neuen Welt.

Das wird mir immer klarer, freue mich darüber. Fühle mich irgendwie ziemlich frei diese Tage ... Hab Kontakt zu meinen Talenten, viele Ideen.

Konkret habe ich mir den Boden unter den Füßen weggezogen, habe die Whg. gekündigt, ich werde Ende April ausziehen. Ohne etwas Neues zu haben... Hatte einfach den großen Drang, zu gehen, das wars jetzt in dieser Wohnung, Energie stimmt nicht mehr. Fühlt sich stimmig an, Ängste kommen auch hoch... ich lasse sie zu, folge meinem inneren Strom; Sehnsucht, der Wahrheit zu folgen, was auch immer es koste. Das Thema Wohnen beschäftigt mich sehr (seit dem Tod meiner Mutter), ich suche nach einer neuen Verwurzelung ... mich zieht es weg von Freiburg, die Welt ruft ... Gleichzeitig fühle ich gute Verwurzelung in mir.

Möchte irgendwie auch keinen festen Wohnsitz momentan, mit wenig leben, am liebsten reisen, weiterziehen, von unterwegs arbeiten (was zum Teil ja sehr gut möglich ist). Mich interessiert gerade, wie es ist, ein „digital nomad“ zu sein – hat etwas, was in der Zukunft glaub ich normal ist.

(37)

Im Mittelpunkt zu stehen ist für mich äußerst Schamhaft besetzt - in solchen Situationen werde ich tiefrot im Gesicht. Solch einer Situation konnte ich mich jetzt freiwillig stellen

Ich konnte Zweifel in der Tiefe loslassen. Ich spürte eine innere Abwehr (sicherlich mit in dieses Leben gebrachte) bzgl. des Kreuzes! Dann spürte ich körperlich, wie diese Abwehr in alle Richtungen aus meinem Körper herausfloß, und ich konnte mich in Demut dem hingeben, dem, was ist. Das Empfangen kam: Ich gehöre dazu, bin ein Teil vom Ganzen.

(38)

## **2.7 Momente intensiver Präsenz /Gefühle und Themen, die das Herz bewegt haben**

**Nach der Einnahme von Iboga - ich kannte damals den Namen des Mittels nicht:**

*Meditation (vor der Einnahme).* Mein Herz und mein Sein bereiten sich auf die Arznei vor. Ich merke, wie ich langsam, mit jedem Atemzug, mehr und mehr zu meinem Herzen finde. Während der Raum um meine Brust weiter wird und auch meine körperliche Begrenzung entschränkt, spüre ich, wie sich die Energie in meinen geöffneten Handflächen sammelt.

*Meditation (nach der Einnahme).* In meiner rechten Hand liegen diese vier kleinen Kügelchen. So winzig und doch begegne ich ihnen mit großer Ehrfurcht. Noch ein Atemzug, meine Augen sind geschlossen und dann die bewusste Entscheidung für die Arznei, „Jetzt“... Die Empfindung in meinem Magen verändert sich. Während ich heute Abend (wie auch die letzten Woche) ständig mit Krämpfen zu kämpfen hatte, verwandelt sich der stechende Schmerz in eine bloße Ansammlung von Energie in der Solarplexus Region. Ich nehme sie als ein dumpfes (nicht schmerzhaftes) Druckgefühl wahr, die dort nicht konzentriert ist, sondern sich von hier aus nach außen hin ausbreitet, schwächer wird und schließlich verebbt. Deutliche körperliche Empfindungen nehme ich auch in meinem Hals wahr, so als ob sich meine Kehle leicht zuzieht und es eng dort werden würde.

Ich sehe eine Säule aus weißem Licht und ihr Ursprung ist der Himmel. Von dort strahlt das Licht auf die Erde herab. Aus der Säule, die sich vor mir erhebt, wird ein Kegel und ich stelle fest, dass ich innerhalb jenes Lichtkegels bin und von dieser hellen, warmen Energie beschienen werde. Mein Gesicht wendet sich – so als wollte ich die Sterne vor mir beobachten – jenem Ursprung des Lichts entgegen und ich genieße es, in jenem Licht zu verweilen, in dem alles gut ist. Hier ist Ruhe und Frieden, hier kann ich sein. Denn dort, mir gegenüber, in direkter Verbindung durch das Licht, ist mein Gott. Mein stummes Gebet findet hier, wie selbstverständlich, seinen Platz. Gott ist da, dort in der Quelle des Lichtes kann ich ihn erkennen... Und die Distanz zwischen jenem Licht und mir, wie ich hier unten sitze, wird kürzer; das Licht bewegt sich Richtung Erde, geht in mein Herz, um von dort aus zu strahlen. Und um mich herum sehe ich die vielen anderen Lichter der Menschen; es ist das göttliche Licht, das in jedem Menschen ruht.

Zusammenfassend:

- Körperliche Symptome: Druckgefühl im Magen, leicht zugeschnürter Hals
- Ich habe die Pflanze als Himmelskraft erlebt; eine Kraft, die hilft, die Verbindung zum Göttlichen herzustellen.
- Licht!
- Verbindung zu meinem Herzen wurde stärker.

(18)

Einige Zeit nach der Einnahme:

...Endlich bin ich zuhause, bin ich angekommen. Ich kann wieder atmen. Befreiung und Loslassen. „Gott?“ Mit sanfter Stimme antwortet er meiner stummen Frage „Ja, ich bin da“. Und zum erste Mal nehme ich ihn nicht nur als mir gegenüber seiend und alles umfangend wahr, sondern spüre ihn in der Mitte meines Herzens. Er ist dort und gleichzeitig ist er der, der mich trägt und dessen Hände das schlafende Kind, das Gottes Kind ist, in sich bergen...

Ich glaube es ist jene Himmelskraft (die ich kurz nach der Einnahme der zweiten Arznei gespürt und gesehen habe), die mich zum ersten Mal so deutlich „Gott in mir“ erkennen und spüren ließ....

Ca vier Wochen nach der Einnahme:

Ich bin ganz auf mich zurück geworfen. Nur mein Selbst ist da... und die Dunkelheit... und sonst nichts. Weder Tod, noch Leben. Kein Gott, kein Licht, kein Mensch. Nicht stehend oder sitzend, bin ich. Es ist mein bloßes Dasein, das ist. Ein verlorenes Sein in einem raumlosen Raum der Schwärze. Nicht fühlend, nur wissend, dass in dieser Einsamkeit auch mein Gott ist, der sich mir verborgen hält. Kein Umfängen, kein Getragen-Sein, kein Mir-Gegenüber... ein zögerliches, fragendes vielleicht In-Mir? In der fühlenden Nicht-Gegenwart und gleichzeitig versprochenen und darauf vertrauenden Nähe jenes Gottes vielleicht die stumme Aufforderung „Geh! Geh selbst, auf eigenen Beinen.“ Der Weg allein, in Verlassenheit, begleitet von dem Schmerz der Sehnsucht und dem Gefühl des Vermissens, damit das Ich ein freies Ich und ein Teil des Wirs werden kann; in dem Vertrauen, dass der verborgene Gott wieder sichtbar, und in der Hoffnung, dass irgendwann alle Eins sein wird.

(18)

Mich beschäftigt die Stellung und Entwicklung der Frau sehr. Filme dazu:

Mona Lisas Lächeln mit Julia Roberts

Die göttliche Ordnung

Mich fasziniert, dass diese Frauen etwas an ihrer Situation verändert/verbessert haben. Sie haben Frauen ermutigt für ein gutes, gesundes Leben einzustehen. Ich bewundere den Mut und die Kraft, den diese Frauen hatten. (33)

Bewegt hat mich der 11-tägige (und heute endende) „Flow! Summit“-Online-Kongress mit seinen unzähligen Rednern/-innen, seinem Potential, seinen verschiedenen Blickrichtungen auf diesselben Themen und Leidenschaften. Für mich waren die Beiträge wie eine lebensnotwendige „tägliche spirituelle Dosis“, so wichtig wie die Luft, die Nahrung etc. Vielleicht der Anfang vom Ende meiner reichhaltigen täglichen Tabletten...? (17)

Der Tag der Mitteleinnahme war besonders: ich war den ganzen Tag in einem Flowzustand, bewegte mich intuitiv von Impuls zu Impuls, von Tätigkeit zu Tätigkeit. Geschmeidig wie eine Katze fühlte sich das an, stimmig, gelassen, fokussiert. In der Regel ist mir eher ein Arbeiten unter Druck vertraut, verbunden mit einer strengen inneren Stimme, die mir suggeriert: „ich muss jetzt“. Es fühlte sich an wie reines Wu wei in Aktion.

Intensive Momente: Ganz versinken im Beobachten von Wildbienen an einem sonnigen Wochenendtag. Beim Abendspaziergang der singenden Nachtigall lauschen. Lesen von Arun Gandhi: Wut ist ein Geschenk (ein Buch, in dem er die Lehren seines Grossvaters Mahatma Gandhi in autobiographische Geschichten eingebettet, darlegt. Bin verblüfft, wie mir dieses Buch im passenden Moment vor die Füße gefallen ist.

Ein Thema ist das Spüren von Grenzen und das Setzen von Grenzen, ein gesundes Mich-Abgrenzen und für mich sorgen. Gut für mich einstehen können (und das nicht wie so oft entweder einem nett-sein-wollen und liebgehabt werden opfern bzw. unterordnen oder in die Überabgrenzung zu gehen). Klartext reden, im Untergrund schwelende Themen klar sehen und diese klar ansprechen können. Klarheit im Umgang mit Anderen. Grenzüberschreitungen thematisieren und klare Grenzen setzen können. Und die Angelegenheit im nächsten Schritt auch gut loslassen können (im Frieden sein, im Fluss sein, statt grübelnd daran kleben zu bleiben).

Es geht auch um eine Konfrontation mit meinen "hässlichen" oder "schwierigen" Seiten, die in der Zeit dieses Mittels aufploppen, mich immer wieder unvermittelt in den Griff nehmen.

Ein Thema ist auch, die Mettakraft zu stärken (Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl).

Freundliches Licht, klares Sehen und Handeln.

(27)

Wenn ich den kleinen Menschen in meinem Bauch sich bewegen spüre, kann ich das Göttliche, das unfassbare Wunder des Lebens wahrnehmen. Ich meine dann einen Einblick in die Vollkommenheit und die Unfassbarkeit des Großen Ganzen zu spüren. (31)

Bei der Frauenmilonga: erlebe ich soviel Freude und Lebendigkeit, so ein wohlwollendes und enorm kreatives Miteinander unter uns Frauen, viel Ausprobieren, es gibt keine Fehler: wenn etwas anders kommt als erwartet, ist es einfach ein Ausgangspunkt für Neues.

Lese von Tiziano Terzani „Noch eine Runde auf dem Karussell“: Es berührt mich was er über Indien schreibt: Den Menschen ist das Sein so wichtig. Zwischen den Zeilen lese ich : ein grosses Vertrauen in die Schöpfung. Achtung allen Geschöpfen und Ansichten gegenüber.

Und: ein Mann berührt mich ganz tief in meinem Herzen. Es geht so tief, dass es immer wieder grosse Wellen von Traurigkeit hochspült. Und Dankbarkeit. Und inneren Frieden. Aber auch Angst, dass ich ihn wieder verlieren könnte.

Ich erfahre später, dass er möglicherweise wieder mit seiner langjährigen ehemaligen Partnerin zusammen ist. Doch dabei erlebe ich ganz deutlich, wie wenig ich entscheide: Das Leben entscheidet für mich und es entscheidet sehr gut und weise, es weiß viel besser was gut ist für mich. Es hat mir vieles versagt, was ich angestrebt habe und es gibt mir viel, was ich nicht gesucht habe, und von dem ich keine Idee gehabt hätte, dass es passen könnte - und es fühlt sich sehr stimmig an. ( 6)

Ich hatte ein Bild in der Meditation (direkte nach der Einnahme), das mich die ganze Zeit über beschäftigt.

Aufgetaucht ist die Pyramide von Chichen Itza, Yucatan, grösstes Zentrum der Mayas. Das Herz ist aufgetaucht, das Herz möge mein Leben führen. Herz über Verstand. Starkes Gefühl von Einweihung, Einweihung in mein Herz, mein tiefstes Wesen. In meinen jetzigen Meditationen sitze ich oft in der Pyramide, sehr kraftvoll, schützend, zentrierend. Die Erde spricht.

Hatte irgendwie verrückte Gedanken zur Evolutionsgeschichte, spinne viele Visionen für eine andere Welt, ein anderes Leben auf dem Planet Erde:

Nomadentum, Jäger, Sammler, dann Sesshaftigkeit – und auch diese Epoche wird vorübergehen. An diesem Punkt sind wir gerade, Paradigmenwechsel. Vielleicht ist in einigen Jahrzehnten, Jahrhunderten kein Mensch mehr sesshaft, es gibt keine eigenen Häuser, jeder zieht mal hierhin, dorthin, das Zuhause ist die Welt. Besitz wird auch anders verteilt. Globales Denken und Leben.

Und dann habe ich ein Bild im Kopf, dass der Homosapiens die Erde zerstört oder vielmehr sich selbst zerstört, immerhin sind alle vorherigen Homo...Kreaturen..., erectus... ausgestorben.

Irgendwie kommt es jetzt auf jeden Einzelnen drauf an. Der NEUE MENSCH mit Herz ist gefragt. So mein Gefühl.

Vielleicht heißt das Mittel ja „homo futuristica“

(37)

In der Meditation spürte ich nach der zweiten Einnahme des Mittels ein Brennen, ein loderndes Feuer, welches über mich hinweg fegte und über mich hinaus loderte.

(38)

## 2.8 Assoziierte Gedichte

“Hör auf nach der Liebe zu suchen,  
sondern wende Dich nach innen und merke,  
welche Schranken Du gegen sie errichtest.”

Rumi

((7)

Die Sehnsucht  
lässt die Erde durch die Finger rinnen  
alle Erde dieser Erde  
Boden suchend  
für die Pflanze Mensch.

Hilde Domin

## Wende

Innehalten  
Widerstandslos  
sich fallen lassen  
und nichts als staunen.

Einschlafen  
zwischen Brandung und Fels –  
nur noch das Meer im Ohr.

Ist das nur Müdigkeit  
und Erschöpfung  
oder schon  
das große Vertrauen?

Christine Busta

(22)

„Eigentlich ist mein Leben

ein andauerndes Hineinhorchen in mich selbst, in andere, in Gott.

Und wenn ich sage, ich horche hinein,

dann ist es eigentlich Gott in mir,

der hineinhört.

Das Wesentlichste und Tiefste in mir,

das auf das Wesentlichste und Tiefste in

dem andern hört.

Gott auf Gott.“

(Etty Hillusum)

(37)

## 2.9 Lied einer Prüferin

# Säule des Lichts G-Dur

geteilt von Asta Fallschessel

Asta Fallschessel

schreibt dazu:

Dieses Lied habe ich empfangen, nach ca. 12 Tagen nach der ersten Einnahme von IBOGA ( blind ) als homeopathische Dosis, nicht wissend , das es IBOGA ist. Ich war seit dem Tag der Einnahme erfüllt von einem inneren Licht das meine Schatten noch deutlicher machte.

Diese Auseinandersetzung mit meinen Schatten hat mir in den kommenden Wochen und Monaten sehr geholfen weiterhin in meine Kraft zu kommen und ganz wesentliche schon sehr lange anhaltende innere Blockaden zu lösen.

G

//: Licht du bist in mir

C

Licht du leuchtest in mir

D G

nichts kann dich verstecken

G

Erleuchte meine Ängste / Schatten

C

Erleuchte meine Zweifel / Wunden

D Em

und hilf mir dieses Licht zu entdecken ://

Ref.

Em

//: Scheine ganz hell

C

Oh scheine ganz klar

D Em

und hilf mir ganz in meine Kraft ://

//: Licht der Erde und

Licht des Himmels

Voller Liebe umarmst du mich

Bedingungslos liebst du

Bedingungslos vergibst du

Voller Schönheit erleuchtest du mich ://

Ref.

//: Als Mensch bin ich geboren

Hier auf Erden

Wo es Licht und Schatten gibt

Um dich zu erkennen

Bin ich erkoren



Um zu lieben den Schatten den es gibt ://

Ref.

//: Du göttliches Licht

Du heiliges Licht

Du lehrst durch Schmerz und Dunkelheit nur

Durch Pflanzen und Tiere

Schickst du deine Boten

Im Einklang deiner Schöpfung Natur ://

Ref.

//: Ich bin eine Säule

Aus Licht und deiner Liebe

In der Ewigkeit bin ich zu Haus

Dein Licht deine Liebe

Verwandeln meine Leiden

Aus dir geboren kehre ich zu dir nach Haus ://

Ref.

//: Ich war nie getrennt

ich war nie allein

ich war immer schon in deiner Kraft ://

