

# Krankheit und Regressionsaufstellungen – Eine persönliche Erfahrung

Erika Schäfer

*Krankheiten sollen unserem Leben eine neue Richtung geben.  
Roger Woolger*

Wir leben in einer sehr körperbezogenen Zeit. Schlägt man Zeitschriften auf, so findet man vorwiegend Artikel über Schönheit, Wellness, bequemes Leben oder Wundermittel, die Heilung an möglichst einem Tag versprechen.

Ist man ernsthaft krank, erhält man in der Regel mehr oder weniger starke Medikamente, oder es wird zum Skalpell gegriffen. Das Wichtigste ist, möglichst schnell wieder beschwerdefrei zu werden. Der seelische Anteil und der geistige Sinn einer Krankheit werden nur von einem kleinen Teil der Bevölkerung in die Heilung mit einbezogen.

Eine Kindheitserfahrung hat sich mir tief eingepägt: Ich war elf oder zwölf Jahre alt und hatte zwei Wochen lang heftige Fieberschübe. Man konnte die Ursache der Krankheit nicht so recht finden. Als die Krankheit überstanden war, kam der behandelnde Arzt noch einmal an mein Bett und machte eine Bemerkung, die mein ganzes Leben beeinflusst hat: „Diese Krankheit hat dich ein ganzes Stück reifer gemacht.“ Dieser Satz hat mir so gutgetan. Ich habe in der Tiefe verstanden, wie gut es war, dass ich so krank war. Es war, als wäre ich durch ein Tor in eine neue Landschaft getreten. Die Welt sah plötzlich ganz anders aus, so als hätte sich mein Blick erweitert für Dinge, die ich bis dahin nie gesehen hatte.

Heute würde ich sagen, ich habe durch die Krankheit ein neues Bewusstsein über mich und meine Beziehung zur Welt erhalten. Seit dieser Bemerkung des Arztes habe ich versucht, hinter jeder Krankheit einen Sinn zu finden. Manchmal fand ich den Sinn sehr schnell, manchmal dauerte es länger, bis ich den Sinn verstanden habe, manchmal sogar Jahre. Durch das Familienstellen und die Rückführungsarbeit haben wir zwei sehr wertvolle Hilfen bekommen, sich dem Sinn und der Aufgabe leichter zu nähern, die in jeder Krankheit enthalten sind.

## Dazu noch einmal ein Beispiel aus meinem Leben

Vor einem halben Jahr fing mein Herz plötzlich an, sehr schnell zu schlagen. Mein Puls war immer bei 145 Schlägen pro Minute und mehr. Mein Blutdruck war allerdings immer im Normbereich. Da ich mich nicht schlecht dabei fühlte, gut schlafen

konnte und auch sonst keinerlei Beschwerden hatte, ging ich erst nach acht Wochen zum Kardiologen. Dieser griff nach dem EKG sofort zum Telefon und wollte mich umgehend in eine Klinik einweisen, damit mein Herz noch am gleichen Tag durch eine Kardioversion (Elektroschock) wieder seinen „richtigen“ Rhythmus finden möge. Die Schulmediziner in meiner Familie redeten mir ebenfalls ins Gewissen, dass ich mich sofort in die Klinik begeben müsse: „Das Herz einer über Achtzigjährigen hält dieses Tempo nicht lange durch.“

Es ist nicht leicht, sich solchen Ängsten zu entziehen, vor allem wenn es um das Herz, unser wichtigstes Lebensorgan, geht. Um mehr Sicherheit darüber zu bekommen, was ich tun soll, bat ich Kollegen aus meinem Zentrum, mit mir eine Aufstellung zu machen: Meiner Stellvertreterin ging es gut, allerdings fühlte sie sich etwas unbeweglich. Meinem Herzen, das als Nächstes aufgestellt wurde, ging es sehr schlecht, aber meine Stellvertreterin kümmerte sich wenig darum. Der als Nächstes dazugestellte „schnelle Puls“ (schulmedizinische Diagnose: unspezifisches Vorhofflattern) erlebte sich „unpersönlich, eher technisch, wie eine Maschine“. „Es dreht sich so schnell, dass eine Eigenschwingung, eine höhere Oktave entsteht.“ Als die vom Arzt verschriebenen Medikamente und die Kardioversion dazugestellt wurden, ging es dem Herzen besser, „das stabilisiert mich“, aber meine Stellvertreterin meinte, dass sie jetzt gehen würde, und entfernte sich aus dem Stuhlkreis mit folgenden Worten: „Hier habe ich jetzt nichts mehr zu suchen.“ Wenn die allopathischen Medikamente und die Kardioversion, also die schulmedizinischen Therapien, meinen Tod bedeuten würden, was gilt es dann zu tun? Wir stellten daraufhin einen Stellvertreter für „mein transformiertes, erneuertes Herz“ dazu. Obwohl meine Stellvertreterin, wie bei allen schon vorher neu dazugestellten Personen, nicht wusste, was wir dazugestellt haben, kam sie sofort wieder in den Stuhlkreis herein und sagte: „Jetzt lohnt es sich wieder zu leben.“ Das „neue Herz“ sagte: „Ich kann noch nicht aktiv werden, da gibt es ein altes Thema, das mich abhält“. Also machten wir eine Rückführung zu diesem „alten Thema“, und es zeigte sich, dass meine Herzprobleme mit einem Trauma meines Vaters aus seiner Kriegsgefangenschaft zusammenhingen. Das unbewusste Programm, das ich genetisch über meinen Vater mitgenommen habe, hieß: „nur für meine Familie, meine Frau und meine vier Kinder, lohnt es sich, die Strapazen im Internierungslager durchzustehen“. Mir wurde sofort bewusst, dass meine Herzprobleme in dem Moment begonnen haben, als meine langjährige Sekretärin, die wie ein Familienmitglied in meinem Zentrum war, völlig überraschend gekündigt hat. Ein Familienmitglied ist aus der Familie ausgebrochen, und sofort meldet das Unbewusste Lebensgefahr und sucht sich körperlichen Ausdruck. Mein Unbewusstes braucht also eine neue Information, eine neue Vorstellung über das, wofür es sich lohnt zu leben und was wir glauben zum Überleben zu brauchen. Als wir das alte Programm aufgelöst und gelöscht hatten, erholte sich mein Herz relativ schnell und fand seinen normalen Rhythmus wieder.

Nach meiner langjährigen Erfahrung kann ich sagen, dass ich bisher immer einen Grund oder einen Sinn gefunden habe, der die Krankheit erklärt. Fast immer ist es ein unbewusstes Signal oder eine Botschaft, die uns sagen will, was wir tun sollen, oder die uns warnen oder schützen will. Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang das

„biologische Heilwissen<sup>1</sup>“, so wie es Reiner Körner in Anlehnung an den Arzt Ryke Hamer entwickelt hat. Nach ihm ist jede Krankheit ein Versuch unseres Körpers, Einwirkungen von außen und seelische Belastungen durch „Krankheiten“ auszugleichen. Es ergibt sich daraus für jede Krankheit ein biologischer Sinn, weil die Körperreaktionen als alte archaische Muster und Programme verstanden werden können, die bei Problemen in Gang gesetzt werden.

Ich bin der Überzeugung, dass wir voller solcher alter Überlebensprogramme sind, die wir aus der Menschheitsgeschichte, aber auch aus den Geschichten unserer Vorfahren und möglicherweise auch aus eigenen früheren Leben mitbringen.

Die neue Wissenschaft der Epigenetik<sup>2</sup> unterstützt die These, dass unsere unbewussten Vorstellungen und Überzeugungen die genetische Aktivität kontrollieren und unser Verhalten steuern. Ich nenne diese unbewussten Überzeugungen *Postulate* und versuche alte, überholte, destruktive Postulate durch neue hilfreiche zu ersetzen. Wir versuchen unseren Körper neu zu informieren ein neues Bewusstsein zu vermitteln.

*Alle Macht kommt von innen.*

*Jedes Geschehen, das uns begegnet, ziehen wir schöpferisch an durch das, was wir glauben, ersehnen, befürchten, erwarten.*

*Huna-Weisheit<sup>3</sup>*

Ich habe erfahren, dass keine Krankheit willkürlich entsteht. Bisher habe ich in Rückführungen oder Aufstellungen immer einen tieferen Sinn gefunden, und zwar sowohl einen körperlichen als auch einen seelischen und geistigen Sinn. Nie fand ich die Ursache auf nur einer Ebene, auch wenn es zunächst so aussah. Selbst die Rückführungen in schwere, scheinbar unverschuldete Unfälle haben gezeigt, dass das Unbewusste normalerweise die Gefahr schon so lange vorher wahrnimmt, dass man ihr noch hätte ausweichen können. Warum wir ein solches Signal nicht rechtzeitig umsetzen, lässt sich durch Rückführungen ebenfalls herausfinden. Zumeist gibt es ein Postulat, das „Ja“ zu dem Unfall sagt. Das ist für unser gewohntes Denken sehr fremd, aber wenn man bedenkt, welch enormen Einfluss unser Unbewusstes auf unser Handeln, Denken und Fühlen hat, nämlich um die 95%<sup>4</sup>, dann kann man es für möglich halten.

Bei der Heilarbeit stellen wir uns also normalerweise folgende Fragen:

1. Was ist der biologische, seelische und geistige Sinn dieser Krankheit?

*1 Körner, Reiner: Biologisches Heilwissen*

*2 Lipton, Bruce: Intelligente Zellen*

*3 King, Serge: Der Stadtschamane*

*4 Lipton, Bruce: Geist und Gene. Vortrag*

2. Was kann ich daraus lernen, worauf will mich die Krankheit aufmerksam machen?
3. Welche alten unbewussten Postulate bzw. Programme und Informationen liegen ihr zugrunde? Müssen diese Vorstellungen heute noch Gültigkeit haben oder kann ich sie ändern? Dabei gilt: Je älter und archaischer die Programme sind, desto schwerer sind sie durch neue zu ersetzen und umgekehrt. Je weniger weit sie zurückliegen, desto leichter können sie aufgehoben und durch neue ersetzt werden.
4. Wie kann ich meine unbewussten Programme, meine „Fehlinformationen“ im Körper, in meinen Gefühlen und in meinen Vorstellungen durch neue, nützlichere, lebensbejahendere Informationen ersetzen?
5. Ist der Klient bereit für eine Transformation, oder gibt es zu viel unbewusste Angst vor dem Neuen? Das lässt sich oft nicht so schnell herausfinden. Immer wieder treffen wir auf Klienten, die sehr unter ihrer Krankheit leiden und sich sehnlichst Heilung wünschen, deren Unbewusstes aber Angst vor Heilung bzw. Angst vor einem Neuanfang hat und damit wirkliche Genesung verhindert – Besserung ja, aber bitte keine Heilung. So können bewusster Heilungswunsch und unbewusste Heilungsangst gegeneinander arbeiten. Hier gilt es dann mit der unbewussten Angst zu arbeiten.

Um das eben Beschriebene zu veranschaulichen, möchte ich hier noch kurz berichten, wie ich in diesem Sinne mit den Erfahrungen und den Erkenntnissen, die ich durch die Aufstellung zu meinen Herzproblemen gewonnen habe, weiter umgegangen bin. Ich glaube, dass solch eine Aufstellung und Rückführung ohne innere Nacharbeit nicht wirklich zu einer tiefen Heilung führt, es muss ein Bewusstseinswandel erfolgen. Unser Unbewusstes muss neu informiert werden. Normalerweise hilft der Therapeut seinem Klienten bei dieser Nacharbeit.

1. Bei der Frage nach dem Sinn der „Krankheit“ schaue ich zunächst auf die Symptome. Das Herz, das das Blut durch unseren Körper pumpt, also für unser Leben verantwortlich ist, läuft ständig auf Hochtouren. Ich mache mir bewusst, dass mein Herz wahrscheinlich ein Spiegel meines Lebensstils ist, denn ich laufe auch 16 Stunden am Tag auf Hochtouren. Ich beschließe also, meinen 16-Stunden-Arbeitstag auf zehn Stunden zu reduzieren und meine Seminare schon um 18 Uhr enden zu lassen und nicht erst um 22–23 Uhr. Das fällt mir schwer, da ich sehr gerne arbeite und dabei auch selten ermüde, aber ich versuche es. Dann konzentriere ich mich auf das, was meine Stellvertreterin in der Aufstellung erlebt hat. Sie fühlt sich unbeweglich. Ich suche also danach, was mich unbeweglich macht und ob eine seelische, geistige oder körperliche Unbeweglichkeit gemeint ist. Meine Stellvertreterin ist an der Schwäche ihres Herzens nicht interessiert, das heißt, ich werde mich mehr mit meinem Herzen befassen. Schließlich zeigt sich, dass ich sterbe, wenn ich mich allein auf die Schulmedizin verlasse. Nachdem der Arzt festgestellt hatte, dass mein Herz noch keinen Schaden davongetragen hat, wage ich es, alle Medikamente abzusetzen und eine Heilung zunächst ohne Kardioversion zu versuchen. Ich wende mich der Botschaft zu, dass Heilung möglich ist, wenn ich mich einer Erneuerung des Herzens öffne. Unter Erneuerung des Herzens verstehe ich, dass ich eine neue Einstellung

zum Herzen und damit zum Leben bekommen soll. Irgendwo bin ich noch zu unbeweglich. Diese Überlegungen führen mich zur nächsten Frage:

2. Was wollen mich die Herzprobleme lehren, worauf wollen sie mich aufmerksam machen? Dieser Frage näherte ich mich durch Meditation und Kontemplation. Ich frage in der Meditation, also im Alphazustand, meine Seele, welche Botschaften sie mir zu diesem Thema geben will. Die Bilder, die dazu kommen, sind reichhaltig und beglückend. Hier nur die wesentlichsten: Immer wieder versuche ich in der Versenkung meinen Herzschlag zu spüren, um ihn evtl. bewusst zu steuern – wird doch von Yogis berichtet, dass ihnen das gelungen sei. Zu meiner Überraschung aber fühlte ich meinen Herzschlag immer als sehr kräftig, ruhig und gleichmäßig, so als würde er mit der Erde pulsieren. Mir kam sofort die Frage. „Haben wir vielleicht sowohl ein energetisches als auch ein physisches Herz“? Ganz fremd war mir der Gedanke nicht. Hatte ich doch schon öfter das Gefühl, dass sich mein Körper verändert, dass er leichter, durchlässiger, offener und gesünder wird, je tiefer ich in diese Arbeit einsteige. So als würde ich meinen Körper mehr als Energiekörper, denn als materiellen Körper erfahren.

Mit den neuesten Erkenntnissen der Epigenetik<sup>5</sup> wären solche Veränderungen im menschlichen Körper vorstellbar, hervorgerufen durch einen neuen Blick auf die Welt der Materie, durch ein neues Bewusstsein. Vielleicht ließen sich die Äußerungen des Stellvertreters für den schnellen Puls auch in dieser Richtung verstehen. Der schnelle Puls bringt mich „in eine Eigenschwingung, eine höhere Oktave“.

Schließlich bekam ich in der Meditation Bilder, die mir zeigten, dass es für mich wichtig ist, dass ich mich dem Tempo der heutigen Zeit anpasse, aber lerne, dabei ganz gelassen zu bleiben. Ich sollte also auf Hochtouren weiterfahren, aber mit vollkommener Gelassenheit. Eine schöne Aufgabe! Meine Lebensqualität hat sich seither wesentlich verbessert.

1. Über die Postulate, die meine Herzprobleme ausgelöst haben, habe ich schon berichtet. Zur Heilung dieser Postulate habe ich meinem Unbewussten signalisiert, dass ich mit ihm in Kontakt bleibe und auf meine Träume achten werde, in der Hoffnung, dass sie mir helfen, die Traumata zu verarbeiten. Über eine Woche lang kamen jede Nacht alte Kriegsängste hoch. Ich habe sie alle als Erwachsene mit meinem inneren Kind bearbeitet, so wie ich Innere-Kind-Arbeit<sup>5</sup> in der Regressionstherapie mache. Dadurch konnte ich von den eigenen und den väterlichen Kriegstraumen befreit und das Postulat „du stirbst, wenn die Familie nicht vollständig ist“ gelöscht werden.
2. Das Schwerste bei diesem Heilungsprozess war, sich nicht in die alten Vorstellungen von Materie und Heilung hineinziehen zu lassen und sich aus den eigenen Ängsten, den Ängsten der Familie und der Freunde und den negativen Prognosen der Ärzte zu befreien.

*5 Schäfer, Erika: Der Sinn von allem, was einst war*

Immer wieder erleben wir bei unserer Arbeit mit Regressionsaufstellungen erstaunliche Heilungen von chronischen, oder gar als unheilbar geltenden körperlichen und seelischen Erkrankungen. Ich habe bei vielen Heilern in der ganzen Welt erlebt, dass es solche Heilungen auch mit anderen Heilmethoden gibt. Ich denke, dass alles heilt, was Körper, Geist und Seele gleichermaßen erreicht und sich nicht nur auf einen Bereich konzentriert.

*Die Welt ist, wofür wir sie halten.  
Wir können unsere Welt verändern,  
indem wir unser Denken verändern.  
Huna-Weisheit*



Dipl. Psych. Erika Schäfer  
[erikaschaefer.de](http://erikaschaefer.de)