



Thomas Künne

HEILEN MIT
KOSMISCHEN
FARBEN

Stimmige Farbanwendungen für
Gesundheit und Wohlbefinden

... LESEPROBE ...

Mit 11 Farbtafeln

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Thomas Künne

Heilen mit kosmischen Farben

Stimmige Farbanwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit 11 Farbtafeln
ISBN 978-3-86374-352-9
1. Auflage April 2017

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Germering

Layout, Gestaltung und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildredaktion: Lydia Kühn

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis

© Johannes Paus: 11, 50–51 (1, 2, 3, 4)

© Daniela Prüter: 51 (5, 7)

© Torsten Hofstetter-Geist: 47, 51 (6, 8)

© Thomas Pelletier: 58

© Can Stock Photo: kentoh: 3, 14–15; dagadu: 4, 74–75; guffoto: 7; cobalt88: 8; zooom: 18; racorn: 23; SergeyNivens: 24; PeterHermesFurian: 29; alexilus: 30; tobkatrina: 31/Umschlag U2; ezumeimages: 36; Alexis84: 41; ftlaudgirl: 42; iqoncept: 45; Keo: 48; kevron2001: 52; infinity3d: 61; rolffimages: 64, 85; Antartis: 66a, 94; NASAimages: 66b, 98; igorfilonenko: 66c–e, 67a–f, 102, 106, 110, 114, 118, 122, 126, 130, 134; dimaberkut: 68; thefinalmiracle: 73; SSilver: 78; Klementiev: 81; kraifreedom: 90; ijzendoorn: 138; barsik: 142a; Baloncici: 142b, 143a; irina88w: 142c; StrangerView: 143b; archideaphoto: 143c; AnikaSalsera: 145; ikophotos: 146a; Nejron: 146b; andersonrise: 146c, 147b; lisafx: 147a; dolgachov: 147c; ksym: 148; wjarek: 150; S. 28: Grafik erstellt nach Vorlagen von Hans Cousto

1	4	6
2	3	7
	5	8

Druck: Westermann Druck

Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

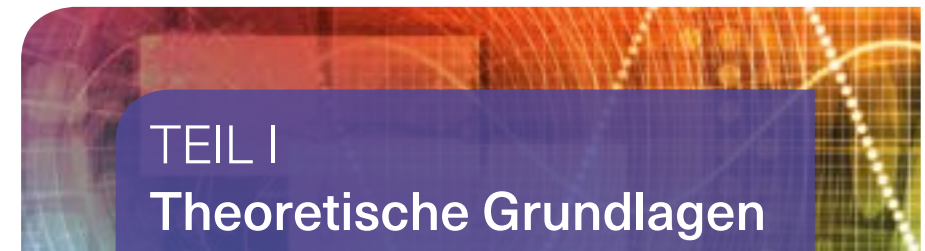


Hinweis für die Leser/innen:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort	6
Ein-Stimmung: Schwingung als Weg?	10



Für wen ist »Heilen mit kosmischen Farben« geeignet? 16

Alles ist Schwingung – Schwingung ist alles 18

Sinnliche Wahrnehmung mit Ohren und Augen 24

Unser menschlicher Hörbereich 24

Unser menschlicher Sehbereich 26

Warum ist Farbe eigentlich Schwingung? 28

Interessantes und Kurioses zur Farbwahrnehmung 32

Der Mensch als Resonanzkörper 34

Die Welt aus Sicht der »neuen« Wissenschaften 36

Sind wir wirklich genetisch determiniert? 37

Was genau sagt die Epigenetik? 38

»Der Geist steht über der Materie« 40

Heilen mit Schwingung 42

Persönliche Erfahrungen mit Planetenschwingungen 47

Momente ... mit www.cosmic-lights-balancing.de 50

Bewährte ganzheitliche Heilmethoden 52

Heilen mit Farben – ein Gang durch die Geschichte 56

Bewusste Wahrnehmung der kosmischen Farben 58

Wie werden kosmische Farben »bestimmt«? 58

Die irdisch-subjektive (äußere) Wahrnehmung von Farben .. 59

Die kosmisch-objektive (innere) Wahrnehmung von Farben 62

Das Kollektiv-Unbewusste und die Archetypen 64

Die Wesensanteile der Archetypen 66

Wahrnehmung als Schlüssel zur Bewusstwerdung 68

Am Anfang steht die bewusste Selbstbeobachtung 71



Die stimmige innere Haltung einnehmen 76

Die Anwendung der kosmischen Farbtafeln 78

Der intuitive Zugang – Yin 82


Der rationale Zugang – Yang 85


Resonanztestung: Die individuelle Heilschwingung finden .. 87


Die Arbeit mit den Archetypen 90


»Bedienungsanleitung« 91


 **Der Archetyp OM 94**


 **Der Archetyp Sonne 98**


 **Der Archetyp Merkur 102**


 **Der Archetyp Venus 106**


 **Der Archetyp Mond 110**


 **Der Archetyp Mars 114**

 **Der Archetyp Jupiter 118**

 **Der Archetyp Saturn 122**

 **Der Archetyp Uranus 126**

 **Der Archetyp Neptun 130**

 **Der Archetyp Pluto 134**

Die Gestaltung unserer Lebenswelt 138

Farbgestaltung im persönlichen Umfeld 140

Die Farben meiner Kleidung 144

Kreative Ansätze und Umsetzungen 148

Weitere Anwendungen der kosmischen Farbtafeln ... 150

Die kosmische (farbige) Hausapotheke 150

Die kosmischen Farbtafeln in Analogie zum Wochentag ... 152

Die kosmischen Farbtafeln meines Tierkreiszeichens 154

Ausklang: Sinnvolle Kombination von sichtbarer

und hörbarer Planetenschwingung 156

Schlusswort 157

Dankeschön 157

Literaturverzeichnis 158

Register 159

Vorwort

Fallen die Sonnenstrahlen durch ein Prisma, bilden sie ein Spektrum, wenn sie auf Regentropfen fallen bilden sie einen Regenbogen, der in allen Spektralfarben leuchtet. Die Farbenpracht des Regenbogens hat die Menschen von jeher fasziniert, und so wurde der Regenbogen zu einem zentralen Symbol in zahlreichen Mythologien und Religionen. Die Mythen sprechen ihm dabei oft die Rolle eines Mittlers zwischen der Götter- und der Menschenwelt zu. In der Genesis (1. Buch Mose 9) wird der Regenbogen als ein Zeichen des Bundes, den Gott mit Noah und allen Menschen schloss, beschrieben.

Spektralfarben sind reine kosmische Farben und erwecken das Göttliche in uns.

Für unser Empfinden sind Spektralfarben reine Farben – ungetrübte kosmische Farben. Von diesen reinen Farben und der Möglichkeit ihrer Nutzung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden handelt dieses Buch. Und für diejenigen, die erkennen, dass der Schöpfer sich in seiner Schöpfung offenbart, können die in diesem Buch beschriebenen Schlüssel zur Bewusstwerdung genutzt werden, um das Göttliche in einem selbst – das Wunder des Lebens – zu erfahren und zu erleben. Das nennt man dann »Wohlbefinden auf höchster Ebene«.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch mit Handlungsanweisungen zur Selbsterkenntnis und zur Förderung des inneren Gleichgewichts. Alle hierfür notwendigen Schritte werden systematisch Schritt für Schritt



Das Prisma bricht Sonnenstrahlen in sämtliche Spektralfarben.

in leicht verständlicher Sprache beschrieben und erläutert. Für das Verständnis ist keine spezielle Vorbildung nötig.

Zu Beginn stellt sich der Autor Thomas Künne in einer kurzen Biografie vor, in der er in humorvoller Weise seinen Werdegang beschreibt mit einem besonderen Augenmerk auf all jene Ereignisse, die ihn prägten und zu seinem Credo »Schwingung als Weg« verhalfen. Der Wendepunkt in seinem Leben erfolgte auf einer Kreuzfahrt, auf der er Ruediger

Dahlke kennenlernte. Durch die Gespräche mit ihm fand er seine wahre Lebensaufgabe: Menschen auf ihrem Weg zur Aktivierung ihres inneren Heilers und ihrer Selbstheilungskräfte zu unterstützen und zu begleiten.

Im vorliegenden Buch »Heilen mit kosmischen Farben« führt der Autor Erkenntnisse aus verschiedenen Bereichen der Wissenschaft, der Forschung und der Kultur in virtuoser Weise zu einem kompakten Leitfaden zur praktischen Erweiterung der

Selbstempfindung zusammen. Grundlage des Werkes ist dabei das Prinzip der »Kosmischen Oktave«. Dies ist eine Formel, an welcher die Mathematik und die Musik gleichen Anteil haben, und mit deren Hilfe es möglich ist, astronomische und musikalische Formeln zu verbinden, Astronomie, Mathematik und Musik, ja auch die Farben gleichsam auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Die Formel, die diesen Bedingungen genügt, ist ein zentrales Element in dem Roman »Das Glasperlenspiel« von Hermann Hesse. Der Roman wurde 1943 veröffentlicht, 1946 erhielt Hermann Hesse für dieses Meisterwerk den Nobelpreis für Literatur.

Die genauen Regeln dieses Spiels wurden von Hermann Hesse nur angedeutet. Die alles entscheidende Regel oder Formel in diesem Spiel ist das Gesetz der Oktave – nicht nur auf den Hörbereich des



Alles ist in allem.

Menschen beschränkt, sondern auf alle schwingenden Phänomene bezogen. Diese Erweiterung der harmonikalischen Bezüge ermöglicht beispielsweise die Transposition der Umlaufperioden der Planeten in den Hörbereich wie auch in den Sehbereich der Menschen. Damit eröffnen sich für uns Menschen neue Wahrnehmungsmöglichkeiten der planetarischen Schwingungsverhältnisse und Konstellationen.

Diese Erkenntnisse werden mit den charakteristischen Eigenschaften der Archetypen verknüpft. Die Archetypen entsprechen weitestgehend den Zuordnungen, wie sie von Astrologen genutzt werden. Diese Zuordnungen fließen dabei thematisch in die Beschreibung der einzelnen kosmischen Farben ein. Für erfahrene Astrologen stellt diese Vorgehensweise sicherlich kein Problem dar. Skeptiker können ja hier die Planeten einfach mal als symbolische Platzhalter für die Archetypen betrachten und aus dieser Perspektive die Ausführungen studieren. Der Erkenntnisgewinn wird dadurch nicht gemindert.

Da das Buch sehr systematisch gegliedert, gut strukturiert und modular aufgebaut ist, kann man auch leicht andere Erkenntnisse zu Farben wie beispielsweise aus der Farbenlehre von Johann Wolfgang von Goethe in die präsentierten Eigenarten zum Vergleich heranziehen und geistig in die Textpassagen eingliedern. Diese Vorgehensweise erweitert den Horizont über die eigene Zeit und eigene Kultur hinaus. Und genau darin liegt die große Stärke dieses Buches: Es ist kompatibel mit anderen klar strukturierten Überlieferungen zum Thema.

Thomas Künne hat hier nicht nur ein Buch vorgelegt, sondern ein Werkzeug geschaffen, mit dem man frei und experimentell im kosmischen Einklang arbeiten kann, um mehr über sich selbst zu erfahren, und wie man mit diesen Erfahrungen etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit tun kann – bis hin zum Wohlbefinden auf höchster Ebene im universellen Einklang.

Berlin, im März 2017

Hans Cousto

Ein-Stimmung: Schwingung als Weg?

»Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.«

Galileo Galilei
(1564–1641)

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.«

Hermann Hesse
(1877–1962)

Ich bin Thomas Künne, Schwabe, realistischer Visionär, Tierkreiszeichen Fische, Aszendent Skorpion, demnach doppeltes Wasserzeichen. Denen unterstellt man ja, dass sie eine sensible und sensitive Seele sind. Das kann ich nur bestätigen, denn schon früh in meinem Leben habe ich »Dinge« mitbekommen, die meine Umwelt nicht bemerkte. Flapsig ausgedrückt: Ich konnte das Gras wachsen und die Flöhe husten hören. Diese Fähigkeit habe ich bis heute wie einen Schatz in mir gehegt und gepflegt, ja, kultiviert zu einer Welt-sicht, die erkennt: »Alles ist in allem und alles ist in mir!« Mit fünfzehn Jahren begann ich, zu malen und Klavier zu spielen, gleichzeitig war ich wissbegierig und fleißig (Schwabe!). Mein Skorpionstachel half mir stets dabei, mich in dieser rauen Ellbogengesellschaft durchzuboxen, meine Ideale zu behaupten und sogar Karriere zu machen, bis ins Management einer amerikanischen Sofortbildfirma (und dort fast zwei Dekaden Jahre »auszuhalten«).

Mein Hauptaugenmerk galt also bis zur astrologischen Lebensmitte von 42 Jahren stärker den »äußeren Bildern«. In dieser Zeit kam auch meine weiche Yin-Seite durch Kunst, Musik, Astrologie und aufkeimende Faszination für spirituelle Themen zum Glück nicht zu kurz.

Eine Nordland-Kreuzfahrt mit persönlichem Kontakt zu Ruediger Dahlke war aus heutiger Sicht ein Wendepunkt in meinem Leben. Bei der Rückkehr in mein Büro schaute ich meinen Schreibtisch an und dieser mich. Doch wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Die Konsequenz für mich lautete: Wir mussten uns trennen, und zwar sofort! Ich stieg aus meinem Beruf aus, der mich über so viele Jahre (grobstofflich) »nährte«, um in meine eigentliche Berufung einzusteigen – einen Schritt, den ich bis heute zu keiner Sekunde bereut habe, im Gegenteil. Seit ich »Schwingung als Weg« zu meinem Credo machen durfte, fühle ich mich erfüllt und weiß heute, was damals meiner Seele trotz Prestige, Karriere und Kapital gefehlt hatte. Die Menschen und Ereignisse, die nun nach meiner Öffnung (nach dem Gesetz der Anziehung) in mein Leben traten, waren in der Tat wundervoll und zauberhaft und sind es bis heute. Inzwischen konnte ich über dreißig erfolgreiche Bücher schreiben und »stimmige« Seminare in



Deutschland, Österreich und der Schweiz zur Archetypenlehre und Planetenschwingung geben (»Stimmgabelmethode nach Schwingung als Weg«), mit Teilnehmern aus ganz Europa.

Aus der zarten Pflanze der Phonophorese (Stimmgabeltherapie), die ich bei Inge Schubert (Co-Autorin des ersten Buches und inzwischen Klassikers »Die heilende Kraft der Planetenschwingungen«) kennengelernt habe, erwuchs ein ansteckendes Flächenwachstum dieser ebenso sanften wie wirkungsvollen Heilmethode. Der Samen ist längst ausgesät, und das Feld wird von einer stetig

Auf meinem eigenen ganzheitlichen Weg habe ich hierzu im Mankau Verlag wegweisende Bücher zur Stimmgabeltherapie veröffentlicht, unter anderem den Bestseller »Die kosmische Hausapotheke« oder »Gesund durch Schwingung«, »Heilen mit dem kosmischen Ton«, das Taschenbuch »Stimmgabeltherapie«, die Audio-CD »Heilen mit kosmischen Klängen« sowie eine DVD zur »Stimmgabeltherapie«.

Ergänzend hierzu diese Weisheit:

»Wenn du in dir selbst nicht zu Hause bist, dann bist du nirgendwo zu Hause!«

zunehmenden Zahl an Helfern bestellt, zum Wohle aller – der Klienten, Therapeuten oder aller interessierten Laien und Profis.

Mein Blick richtet sich heute verstärkt nach innen, hin zu den »inneren« Bildern, hin zur Mitte, dort, wo Frieden, Ruhe und Wohlbefinden zu Hause sind.

Und hierin habe ich meine Lebensaufgabe gefunden: Menschen auf ihrem Weg zur Aktivierung ihres inneren Heilers und ihrer Selbstheilungskräfte zu unterstützen und zu begleiten. Ich weiß, die heilsamen Planetenschwingungen bieten uns alles, um mit uns selbst, mit unserer Umwelt, mit der gesamten Schöpfung in achtsamen Frieden und Ein-Klang zu gelangen. Ein Meilenstein auf diesem »Schwingungsweg« bildet sicherlich mein 2016 erschienenes Buch »Heilsame Frequenzen« mit dem Schweizer Mathematiker und Musikwissenschaftler Hans Cousto (geb. 1948). Ohne seine wegweisenden Forschungen hätte das Wissen um die Harmonie der Sphären, das auf den griechischen Philosophen Pythagoras (570–500 v. Chr.) und den Astronomen Johannes Kepler (1571–1630) zurückgeht, niemals die heutige Bedeutung erlangt. Seine Berechnungen der Planetenfrequenzen kommen heute weltweit bei der Herstellung von Klangschalen, Gongs oder auch Stimmgabeln zur Anwendung.

Mir ist bewusst geworden, dass ich im Bereich der hörbaren (und fühlbaren) Planetenschwingungen inzwischen ein breites Standardwerk (zusammen mit meinen Co-Autorinnen Inge Schubert, Roswitha Stark und Dr. Patricia Nischwitz) geschaffen habe, welches

sowohl für interessierte Laien (»Jetzt helfe ich mir selbst«) bis hin zur Arzt- oder Therapeutenpraxis eine breite Anwendung und Umsetzung erfährt. Weiter wurde mir deutlich, dass im Bereich der *sichtbaren* Planetenschwingungen ein weiterer (therapeutischer) Schatz verborgen liegt. Die Zeit ist im beginnenden Wassermann-Zeitalter reif dafür, diesen wertvollen Schatz jetzt zu heben. Leser des vorliegenden Buches »Heilen mit kosmischen Farben« mögen Parallelen zu meinen Phonophorese-Veröffentlichungen zu *hörbaren* Planetenfrequenzen erkennen. Und das ist auch gut so ... und kein Wunder! Bilden doch *hörbar* und *sichtbar* in diesem Falle die zwei Seiten derselben Medaille.

Das klingt spannend und ist es auch. So müssen sich Entdecker und Forscher gefühlt haben, die »Neuland« betreten haben. Indem wir in die Weite des Universums vordringen, kommen wir immer mehr zu uns selbst, wir erkennen uns als »kosmische Menschen«, die nicht von der Ganzheit getrennt, sondern ein lebendiger Bestandteil dieser

Ganzheit sind. Wir fühlen in uns die Maxime des Hermes Trismegistos »wie oben, so unten, wie innen so außen« oder des Alchemisten und Philosophen Paracelsus (1493–1541) »Mikrokosmos = Makrokosmos« und auch umgekehrt. Wir haben alle dieselben Wurzeln, entstammen derselben Einheit, kurz:

Wir sind alle eins.

Und wenn wir bisweilen im Zweifel sind, spricht das Universum zu unserer suchenden Seele:

Alles ist in allem und alles ist in dir, denn du bist Sternenstaub, der sich in der Zeit deines Lebens als menschliches Wesen offenbart. Ich bin du und du bist ich, wir sind eins!

Die Schwingung ist überall das Verbindende, mit der der Mikrokosmos mit dem Makrokosmos kommuniziert (und umgekehrt). Sie lässt uns teilhaben am großen Ganzen, schon deshalb können und sollten wir »Schwingung als Weg« erkennen und bezeichnen.

Warum das so ist, erfahren Sie im nächsten Kapitel. »Schwingung = Weg« ist alles.



Heilen mit Schwingung

» Wenn es Schwingungen gibt, die uns schaden, dann muss es auch solche geben, die unser Wohlbefinden fördern. «

Thomas Künne

Nichts anderes besagt das Gesetz der Polarität, denn: Alles hat seine *zwei* Seiten, es gibt Licht *und* Schatten, Tag *und* Nacht, Ebbe *und* Flut, Schwarz *und* Weiß, Entstehen *und* Vergehen oder auch Gesundheit *und* Krankheit. Folglich kann es auch bei allen Arten von Schwingung (egal ob als Tonfarbe oder Farbton) nicht anders sein:

So wird Schwingung *einerseits* seit Urzeiten zum Heilen und zur Erweiterung von Bewusstseinsprozessen verwendet, und genauso kann sie *andererseits* zur

Folter werden. Denken wir nur an die »verschärften Verhörmethoden« der Geheimdienste mit nervtötender Dauerbeschallung.

Werden wir daran gehindert, uns in Sicherheit zu bringen, dann gibt es kein Entrinnen, denn unser Körper reagiert unmittelbar, die Schwingungen erreichen uns, wir gehen mit ihnen in Resonanz. Die Folge: Wir leiden!

»Schräge« Töne spüren wir sofort und entziehen uns dieser Tortur, durch das Zuhalten unserer Ohren oder auch sofortige Ortsveränderung.

Wie ist die Auswirkung eigentlich von »schrillen« Farben, die uns »wehtun«? Nach dem Gesetz der Analogie können wir nur vermuten, dass sie uns schaden und unser Wohlbefinden torpedieren.

Heilsame Wirkung durch Schwingung

Bleiben wir an dieser Stelle bei *hörbaren* Schwingungen, wohl wissend, dass Hören und Sehen zwei Seiten derselben (Schwingungs-) Medaille sind. Ein Blick ins nahe gelegene Tierreich zur Hauskatze

zeigt uns, dass die Evolution schon lange vor heutigen Forschern die heilsame Wirkung von Schwingungen erkannt und auch eingesetzt hat. Katzen schnurren mit einer Schwingungsfrequenz von 25–44 Hertz, so weit so gut. Amerikanische Forscher fanden heraus, dass dieses Schnurren nicht nur der Kommunikation dient, sondern sich zudem positiv auf Prozesse der Heilung auswirkt. Sie entdeckten, dass Knochen, die man mit Schwingungen einer Frequenz von 20–50 Hertz in Resonanz brachte, eine wesentlich höhere Festigkeit aufwiesen und auch vorhandene Muskelverspannungen und Verletzungen dadurch gelindert wurden.

Hat nicht der sanfte Gesang der Mutter ähnliche Wirkung bei Kindern, wenn diese sich verletzt haben? Mama »beschwingt« die Wunde mit (magischen) heilenden Silben wie zum Beispiel »Heile, heile Gänsej«. Wir alle wissen (auch aus eigener Erfahrung), wie positiv sich die mütterlichen Schwingungen auswirken; oft gelingt eine Spontanheilung, und der Schmerz ist weg.

Wechseln wir an dieser Stelle in der Polarität auf die *andere Seite*, erkennen wir *schädliche* Schwingungen, die unsere Gesundheit durchaus gefährden können. Und hiervon gibt es in unserer technisierten Welt immer mehr, zusammengefasst unter dem Begriff »Elektrosmog«. Über die Auswirkungen von Elektrosmog auf den Körper, auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Mensch und Lebewesen aller Art gibt es nach Jahren wissenschaftlicher Beobachtungen, Arbeiten und Studien viele besänftigende Worte und vereinzelte Stellungnahmen, die zum Nachdenken anregen. Dasselbe gilt selbstverständlich auch für die »Umweltverschmutzung« durch Farbschwingungen!

Vermutet werden derzeit folgende Auswirkungen auf den Menschen:

- Auswirkungen auf genetisches Material (Beschädigung der Chromosomen, Entstehung von Tumoren)
- Verhaltensstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Tinnitus
- Beeinflussung und Schädigung der kognitiven Abläufe
- Empfindlichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern (»Elektrosensibilität«)

Die Zukunft wird die gesundheitlichen Auswirkungen zeigen. Menschen mit einem klaren Menschenverstand sind schon heute achtsam. Warum? Wenn wir im *grobstofflichen* Bereich unserer Nahrung Unge-sundes oder zu viel in uns reinstopfen, dann wird uns



schlecht, das heißt, unser Körper zeigt Reaktion: Er findet bei massiver Übertreibung unser Essverhalten gelinde gesagt »zum Kotzen«. Warum sollte dies bei *feinstofflicher* Nahrung anders sein? Nein, das ist es nicht, auch wenn unser Körper nicht direkt reagiert, aber er reagiert und wehrt sich so lange, bis er nicht mehr über genügend Abwehrkräfte verfügt. Dann kann feinstofflicher »Müll« ungehindert in uns eindringen und wahre Mülldeponien in uns anlegen.

Wie können wir nun bewusst unsere Möglichkeiten nutzen, um Einfluss

auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nehmen?

- **Negativ:** Wir konsumieren feinstofflichen Seelenmüll, zum Beispiel in Form von »medialem Junkfood«.
- **Positiv:** Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Stärkung gewollter und beabsichtigter Zustände, Gefühle oder Sichtweisen, denn Energie folgt der Absicht, Intention generiert Realität.
- **Die Folge:** Wir nehmen dadurch bewusst Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Wir kehren (zurück) zur Eigenverantwortung, im Sinne von Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) hat dies auch Auswirkung auf das große Ganze:

»Jeder muss nur in sich selbst Frieden schaffen, und wir haben Frieden in der Welt.«

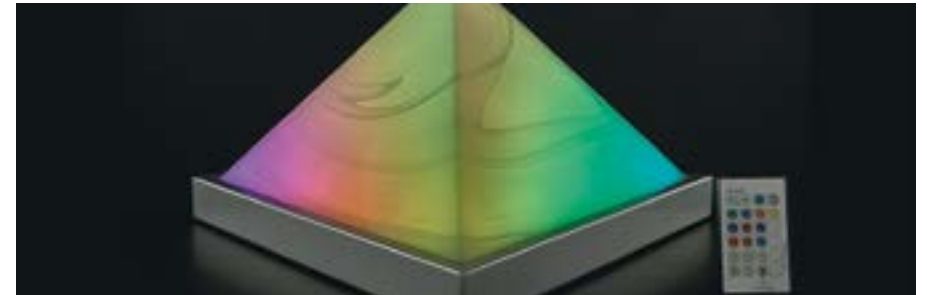
An dieser Stelle kommt die magisch anmutende Kraft von heilsamer Schwingung ins Spiel. Warum? Nun, weder unsere Seele noch unsere Zellen »denken« in klugen Worten, im rechten Winkel oder in Zahlenkolonnen. Wir brauchen folglich ein »Werkzeug«, welches die Sprache unserer *Amygdala* in unserer Schaltzentrale, unserem Gehirn, spricht. Diese *Amygdala* (auch Mandelkern genannt) wirkt durch den Hypothalamus, der wie der Hippocampus ein Teil des limbischen Systems ist und das Steuerzentrum des vegetativen Systems darstellt. Kurz ausgedrückt: Die *Amygdala* verarbeitet externe Impulse sofort und leitet in Resonanz hierzu vegetative Reaktionen aus.

Nun zum »stimmigen« Werkzeug: Das sind heilsame Schwingungen in Form von

- Klangfarben,
- Farbklingen
- oder auch Düften.

Wie heilsame Schwingungen in uns wirken

- Wir aktivieren also unsere Selbstheilungskräfte und unseren inneren Heiler.
- Wir finden Ruhe, Balance, Harmonie und Frieden.
- Wir erkennen, dass wir unsere Gesundheit und unser Wohlergehen selbst und aktiv mitgestalten können.
- Dieses Vertrauen in unsere eigenen Kräfte und Möglichkeiten dürfen wir in uns (wieder) entdecken und auch stärken.



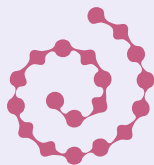
Persönliche Erfahrungen mit Planetenschwingungen

Als ich zum ersten Mal mit Planetenschwingungen in Resonanz ging, kam diese Erfahrung für mich einer »Einweihung« gleich. Zumindest stelle ich mir vor, dass eine Einweihung so verläuft. Wie aus heiterem Himmel machte mich die Schwingung sprach-, schwere- und grenzenlos zugleich, augenblicklich fühlte ich mich in das Mysterium des Universums und der gesamten Schöpfung »eingeweiht«. Ein wohliges Gefühl breitete sich innen in meinem Körperland aus, es gab keine Polarität mehr zum Außen, nur noch Einheit, Ganzheit und Sein. Ja, so fühlt sich Glück, Wohlbefinden und »im Einklang sein« an!

Seit vielen Jahren darf ich diese heilsamen Schwingungen mit Klienten, Seminar- oder Kongressteilnehmern, Lesern meiner Bücher, Ärzten, Heilpraktikern oder auch Professoren teilen. Mein fester Eindruck: Keiner kann sich der Wirkung der Planetenschwingungen gänzlich entziehen, auch wenn er zunächst noch so verkopft oder kritisch erscheinen mag. Warum ist das so? Meine Theorie lautet: Das sind nicht irgendwelche Schwingungen, das sind die Schwingungen unserer Archetypen, unseres Kollektiv-Unbewussten. Und unser Zellbewusstsein spricht sofort auf diese an, lange bevor der Kopf sein Veto einlegen kann. Diese archetypischen Schwingungen geben uns an, wie wir in der polaren Welt der Gegensätze in Einheit und Ganzheit leben können.

Wichtig!

Dieses Buch möchte Horizonte erweitern und nichts »vorschreiben« oder gar einschränken. Deshalb ist es nur klug, wenn Sie Ihre ganz persönliche Vorgehensweise finden. Denn jeder Mensch ist ein Individuum. Finden Sie Ihren eigenen und persönlichen Weg, wie Sie mit diesem Buch und den kosmischen Farbtafeln »arbeiten« möchten.



Die stimmige innere Haltung einnehmen

Die stimmige innere Einstellung ist mindestens ebenso wichtig wie ihre spätere Umsetzung, schafft sie doch die notwendige Grundlage für ein gelingendes Resonanzgeschehen. Denn eine ruhige, meditative innere Einstellung erleichtert den Zugang zu unserer Seelenwelt. Unsere Seele »denkt« nicht in mathematischen Zahlenkolonnen oder im rechten Winkel, sie »fühlt« vielmehr bildhaft und assoziativ. Ablenkungen von außen stören da nur.

Ganz wichtig ist hierbei:

Raus aus dem Verstand – hinein in das gefühlvolle Empfinden!

Und raus aus der »Wertung« des Empfundenen. Für die kosmische Farbschwingung gibt es kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht – ein solches Schubladendenken existiert lediglich in unseren Köpfen. Die Farbschwingung selbst ist wertfrei und respektvoll.

Hier der Vorschlag zu einer möglichen Abfolge in drei Schritten:

1. Die Sammlung

Ich sammle mich in meiner Mitte, indem ich in mein Inneres hineinhöre, meinen Atem spüre, wie er kommt und geht. Mit meiner Aufmerksamkeit gehe ich in die einzelnen Bereiche meines Körpers. Ich weiß: Wo meine Aufmerksamkeit ist, da ist auch meine Energie zu Hause.



Im Kapitel »Die Gestaltung unserer Lebenswelt« (→ Seite 138 ff.) erhalten Sie eine Vielzahl von Impulsen und Anwendungsmöglichkeiten für einen gesundheitsfördernden Umgang mit kosmischen Farben.

2. Der Weg nach innen

In einem nächsten Schritt öffne ich in mir einen inneren Raum, in dem die Kräfte der Erkenntnis ruhen. Ich gehe angstfrei und voller Zuversicht und Urvertrauen in diesen Raum hinein, denn ich möchte mehr über mich erfahren, und ich öffne mein gesamtes Wesen für die kosmische Farbschwingung.

3. Die Bewusstwerdung

Indem ich die gewählte kosmische Farbtafel betrachte, spüre ich: Da will »etwas« mit mir in Resonanz gehen. Zunächst ist es vielleicht nur eine Ahnung oder ein Gefühl. Ich bewerte mich nicht dafür, sondern nehme einfach bewusst wahr, was da kommen will und auch kommen darf.

Naturgemäß möchte unser Verstand sofort die Initiative ergreifen, dazu fühlt er sich berufen, wurde er doch in unserer westlichen Männerwelt (= Yang) dazu erzogen und getrimmt. Der Weg nach innen führt aber nur über das Yin, nicht über das Yang, denn sonst bleiben wir im Kopf »hängen«. Den »Lohn« dieser Ganzwerdung und Heilung erleben wir *in uns* nach Integration unserer Schattenanteile und beschwingter Bewusstseinsarbeit mit den beiliegenden kosmischen Farbtafeln und ihrer Anwendung im Alltag: Wir empfinden einen tiefen inneren Frieden, den wir vielleicht zu lange im Außen gesucht haben und nun in uns selbst finden. Wir leben im Ein-Klang mit der Schöpfung, wir sind im SEIN angekommen.



Die Anwendung der kosmischen Farbtafeln

Aus dem Kapitel »Vom Überfluss und von Energielecks« (→ Seite 55f.) konnten Sie bereits einen ersten Hinweis zu Ihrem persönlichen »Fahrplan« zur Gestaltung Ihrer eigenen Farbbalancings entnehmen. Wir wollen nun unseren *intuitiven* Zugang mit unserem *rationalen* Verständnis synchronisieren, indem wir unsere linke, weibliche Seite (Yin) mit der rechten, männlichen Seite (Yang) verbinden und in Einklang bringen.

Sie können bei der Arbeit mit den Farbtafeln am Ende immer zwischen drei Möglichkeiten wählen:

- 1 Sie lesen unter »Der Wesensanteil« die näheren Informationen zum jeweiligen Archetyp und lassen diese auf sich wirken, oder

- 2 Sie füllen die »Checkliste« zum jeweiligen Archetyp aus, oder

- 3 Sie führen ein »meditatives Farbbalancing zum jeweiligen Archetyp« durch.

► Eine genaue Bedienungsanleitung und Tipps für »Der Wesensanteil«, »Die Checklisten« und »Das meditative Farbbalancing« lesen Sie bitte ab Seite 91 nach.

Des Weiteren können Sie die Kraft der Farbtafeln folgendermaßen nutzen:

- Ich habe spezielle **Beschwerden** und sehe in der Tabelle auf Seite 151 nach, mit welchem Planeten beziehungsweise welcher Farbe ich in Resonanz gehen soll.
- Ich möchte mich an einem bestimmten **Wochentag** für den kommenden Tag stärken und sehe auf Seite 152f. nach, welcher Tag für welchen Planet beziehungsweise welche Farbe steht.
- Ich möchte mein **Tierkreiszeichen** stärken und sehe auf Seite 154f. nach, welches Tierkreiszeichen für welchen Planet beziehungsweise welche Farbe steht.

Beim Punkt »Der Wesensanteil« finden Sie erste rationale Hinweise zu Ihrer Wahl und damit auch Ihrer Frage. Nun können Sie sich rational anhand der dazugehörigen Checkliste Ihre Resonanz zu Ihrer Wahl verdeutlichen und daraus Ihre Konsequenzen ziehen.

Bitte beachten Sie

Es sind bei den kosmischen Farbtafeln Farben zu erkennen, die auf den ersten Blick zwar sehr ähnlich erscheinen, aber eben nur auf den ersten. In der Resonanz zu unseren inneren Seelenkräften lösen sie sehr wohl unterschiedliche Wirkungen in uns aus.



Verzweifeln Sie bitte auch nicht, wenn Ihrem Verstand zu diesem Zeitpunkt das eine oder andere noch unverständlich erscheint. Das ist vollkommen normal und auch verständlich.

Lesen Sie bitte die Erläuterungen über den entsprechenden Archetypen, halten Sie inne, wenn Sie länger über einzelne Punkte oder Formulierungen reflektieren wollen.

Ihr Verstand möchte beansprucht werden und die folgenden Verständnisfragen sind geradezu prädestiniert dafür:

- »Kann ich mein Erfühltes und Gelesenes miteinander in Einklang bringen, oder liegen Gefühl einerseits und Verstand andererseits bei mir hier weit auseinander?«
- »Vermute ich hinter dieser archetypischen Schwingung eher einen Freund oder einen Gegner meiner Gesamtpersönlichkeit?«
- »Gibt mir dieser Archetyp Kraft oder entzieht er mir Energie?«
- »Möchte ich mit dieser archetypischen (Farb-) Schwingung gerne tiefer in Resonanz gehen oder ist sie mir eher egal?«
- »War meine Resonanz auf diesen Archetyp Neuland für mich oder eher vertraut?«
- »Bin ich eher auf dem erlöst-harmonischen Anteil dieses Archetypen unterwegs oder vielmehr auf dem unerlöst-disharmonischen, oder kurz ausgedrückt: Spüre ich Harmonie oder Widerstand?«
- »Erkenne ich in dieser kosmischen Farbschwingung eine mögliche Unterstützung für die Heilung meiner Blockaden?«
- »Hatte ich mir meine Resonanz auf diese kosmische Farbschwingung so vorgestellt?«

Auf diese Fragestellungen können Sie immer zurückgreifen, auch wenn Sie bereits geübt sind und diverse eigene Erfahrungen mit archetypisch-kosmischen Farbschwingungen gemacht haben.

Bitte beachten Sie, dass sich Ihre Resonanzen im Laufe Ihres Lebens kontinuierlich verändern werden. Ihre Wahrnehmung kann sich sogar täglich modifizieren oder auch innerhalb desselben Tages. Warum? Unser Leben unterliegt einer ständigen Veränderung, wir entwickeln

uns permanent, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Und parallel zu dieser Veränderung ändern sich naturgemäß auch unsere Resonanzen. Wichtig ist vor allem, dass wir keine der kosmischen Schwingungen ausgrenzen, stehen sie doch für unsere archetypischen Wesensanteile, die zu uns gehören wie unsere Organe, Arme oder Beine.

Also, los geht's zu Ihrer eigenen »Gebrauchsanleitung, um Farbe zu bekennen«, nach dem Motto: »Jetzt helfe ich mir selbst!«



Ich bekenne (bewusst) Farbe.



Kosmische
Farbschwingung:
483 Nm
87 C / 0 M / 28 Y / 0 K
33 R / 255 G / 184 B
RAL 6027

Kosmische
Planetenschwingung:
141,27 Hz

Der Archetyp Merkur

Der Wesensanteil des Merkur in uns

Körperliche Ebene

Die Schwingung des Merkur hilft uns, uns über die Sprache auszudrücken, das heißt über intelligente Kommunikation, über die wir unser Denken und Handeln steuern. Sie unterstützt unsere Fähigkeit zum Be-greifen und Er-fassen der Welt durch den Intellekt, durch den Geist und den Verstand. Sprache und Rhetorik, die auf flinker Intelligenz und Geistesgegenwart beruhen, spiegeln eine erlöste Form von Vermittlung.

Geistige Ebene

Hermes/Merkur ist der Götterbote in der Antike, der Vermittler zwischen »oben und unten«, zwischen den Göttern und den Menschen. Er steht im Tierkreiszeichen zweimal: als Luftzeichen (Yang-männlich) im Zwilling und als Erdzeichen (Yin-weiblich) in der Jungfrau. Das heißt auf den Jahresablauf bezogen: leicht und luftig, oberflächlich, anpassungsfähig, beweglich, geistig aktiv in der Zeit des Pollenfluges (Zwilling/Mai bis Juni), erdverbunden in der Jungfrau (August bis September), die Zeit der Ernte, des Trennens von »Spreu und Weizen«, der Analyse der für das Fortbestehen wichtiger Kriterien.

Merkur ist Hermes, der Götterbote, der »oben mit unten« und »innen mit außen« verbindet – durch Austausch und Kommunikation.

Seelische Ebene

Die Merkurenergie unterstützt die Kommunikation, die Vermittlung und den Austausch von innen nach außen (und umgekehrt in Interaktion). Damit ist sie eine hilfreiche Unterstützung im Aufbau und in der Festigung des Sozialverhaltens, der wahrhaften Beziehung mit »Ich« und »Nicht-Ich«. Was wir zur »Sprache bringen«, kann gehört und verstanden werden. Wir können unsere Blockaden und Widerstände zum Ausdruck bringen, indem wir kommunizieren. Und können diese über das Verstehen in Heilung verwandeln, in Freiheit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit.

Auffälligkeiten und Ungleichgewichte beim Menschen

Gestörtes oder gehemmted Kommunikationsverhalten: Zu viel oder zu wenig bzw. einseitig nur nach außen (statt auch nach innen). Verkrampfted, verklemmted Verhalten statt leicht, luftig und locker

Körperregionen, die zum Urprinzip Merkur gehören

Arme, Hände, Schultern, Luftröhre, Atemwege, Lungen, Bronchien, Verdauung, Regionen der Assimilation

Mögliche Blockaden und Krankheitsdispositionen

Nervöse Reizbarkeit, Erkrankungen der Atemwege (Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung), Erkrankungen des Dünndarmbereiches, Stoffwechselstörungen

MERKUR ♀

Checkliste Merkur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ich bin verschlossen.										Ich bin offen.
Ich schweige lieber.										Ich kommuniziere gerne.
Ich bin eher nervig.										Ich bin eher geduldig.
Ich blicke nach »hinten«.										Ich blicke nach »vorn«.
Ich will meine Ruhe.										Ich bin informiert.
Ich bin unverbindlich.										Ich bin verbindlich.
Ich nehme alles so schwer.										Ich lebe die Leichtigkeit.
Ich bin unorganisiert.										Ich bin strukturiert.
Ich bin oberflächlich.										Ich habe Tiefgang.
Ich bin nicht sehr kreativ.										Ich bin kreativ.
Ich brauche Sicherheit.										Ich bin ein Freigeist.
Mein Ergebnis total:										

Impulse zur Auswertung siehe Seite 92 f.



Meditatives Balancing mit der kosmischen Farbtafel

Ich bin Merkur, auch Hermes der Götterbote genannt, der Vermittler zwischen oben und unten, innen und außen. Meine kosmische Farbschwingung möchte Dich zu einer stimmigen Kommunikation mit der »Welt« und Dir selbst hinführen.

Atme tief und fest, gleichzeitig leicht und unbeschwert, öffne Dich beim Betrachten der kosmischen Farbschwingung des Merkur, spüre Deine geistige Beweglichkeit, erkenne Dein Interesse und Deine Neugier, die Du mit Kontaktfreude und Deiner Fähigkeit des Vermittelns immer wieder aufs Neue ausprobieren kannst.

Lass meine Farbschwingung durch Dein gesamtes Körperland und Dein Nervensystem hindurchgleiten, fühle Dich wie ein lebendiges Informationssystem, das in seinen unzähligen Zellen ständig Botschaften austauscht.

Schließ im Anschluss Deine Augen und visualisiere meine kosmische Merkur-Farbschwingung vor Deinen »inneren« Augen. Spür hinein in diese Leichtigkeit des Seins, die mit meiner Unterstützung immer möglich ist, und zwar, ohne dabei oberflächlich zu werden. Ich vermittele Dir auch die Fähigkeit zur Analyse, zur Überwindung von Denkblockaden und zur Überwindung von Nervosität und Unruhe – hin zu innerer Stille und Ruhe.

Meine Merkur-Farbschwingung hilft Dir immer, in Kommunikation und Austausch zu gelangen, oder auch freudig Entscheidungen zu treffen, wenn diese erforderlich sind. Mein Wesen ist offen und ehrlich, ich fördere die geistige Beweglichkeit und die Freude am Lernen.