


CLAUS KRÄMER

Die
Heilkunst
der
Kelten



The background of the page is a soft-focus photograph of a forest stream. The water is calm, reflecting the surrounding trees and foliage. The banks are covered in moss and small plants. On the right side of the page, there is a vertical decorative border consisting of a repeating Celtic knot pattern in a light green color.

Diese vielfältigen THEMEN und
METHODEN der KELTSCHEN
HEILKUNDE erwarten Sie:

- Pflanzenheilkunde und
Baumbewusstsein
- Kraftplätze und Ortsheilung
- Kontakt mit Naturgeistern,
Ahnen und Gottheiten
- Trancereisen und Krafttiere
- energetischer Selbstschutz
- Heilklänge und -worte
- Behandlung mit Licht, Farben
und Symbolen
- Heilsteine und Räucherstoffe
- Massage und heilsame
Berührungen

CLAUS KRÄMER

Die
Heilkunst
der
Kelten



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1575-0

ISBN E-Book 978-3-8434-6554-0

Claus Krämer:
Die Heilkunst der Kelten
© 2004, 2015, 2020, 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: psr@schirner.com

Umschlag: Simone Fleck & Anna Twele, Schirner,
unter Verwendung von # 1006218052 (© nvphoto),
120963046 (© art_of_sun) und # 248021107
(© MSSA), www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck & Anna Twele, Schirner
Lektorat: Katja Hiller &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH, Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Erweiterte Neuausgabe 2025 – 1. Auflage März 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage.....	5
-----------------------------	---

Auf Merlins Fährte.....7

Römer, Hexen und Schamanen	8
Die Rückkehr der Eichenpriester	9
Druidenspuren auf dünnem Eis	10
Geheimes Wissen für alle.....	11
Damals aktuell wie heute: die Sinnsuche....	13

Druiden – Schamanen aus den Alpen..... 16

Mit den Augen der anderen.....	20
Zauberwort Achtsamkeit.....	25
Kühne Punks	26
Könige und Seher	27
Die Kunst des Überlebens.....	28
Der Klügere gibt nach	31
Retter der Kultur.....	32
Europäische »Natives«.....	34
Aller Anfang – Schamanismus.....	36
Schamanismus praktisch.....	43
Von Elfen und Krafttieren.....	49
Kontakt mit Schutzgeistern.....	51

Die ganzheitliche Heilkunst der Kelten.....54

Druiden als Allround-Genies	55
Religion – Balsam für die Seele	56
Nicht das Ende – Sterben und Tod.....	62
Tod und Sterben	63
Der wiedergeborene Druiden.....	66
Die Meister der Weisheit.....	70
Gesetz und Strafe	71
Druidentum heute.....	74
Praktiker und Spezialisten	77
Gesund und krank – so sahen es die Kelten.....	80
Am Anfang steht die Diagnose.....	83

Die mentale Heilkunst der Kelten86

Gesundheit beginnt im Kopf.....	87
Psychischer Selbstschutz.....	93
Der Schutzkreis.....	96
Mit beiden Beinen auf dem Boden – die Erdung.....	96
Verbindung mit allem – der Atem	98
Meditation: Reise zum inneren Druiden...	100

Die magische Heilkunst der Kelten..... 102

Heilende Worte	102
Ein Vaterunser für alle.....	103
Die heilende Kraft magischer Zeichen....	106
Die schützende Kraft von Amuletten und Talismanen.....	107

Die Pflanzenheilkunst der Kelten..... 119

Der Schatz der keltischen Heilkräuter.....	122
Die Mistel – Lieblingspflanze der Druiden.....	131
Die Pflanzen der Götter.....	138
Der rechte Umgang mit heiligen Pflanzen.....	138

Das keltische Baumbewusstsein 146

Ahorn: der Klang der Anderswelt	149
Apfelbaum: die Liebe in Avalon.....	152
Birke: Brigids umhüllender Glanz	154
Birnbaum: der zähe Mann.....	157
Buche: die große Kommunikation	158
Eberesche: der hölzerne Kompass	160
Eibe: der immergrüne Widerspruch.....	162
Eiche: der heilige Baum der Druiden.....	164

Esche: der Tanz im Licht.....	166
Erle: wo der Elfenkönig wohnt.....	168
Fichte: stolz gewachsen.....	170
Haselnuss: der Baum der Zauberer.....	171
Holunder: Frau Holles Haustür.....	172
Kiefer: die Freundin des Windes.....	175
Lärche: Sinnbild der Vergänglichkeit.....	176
Linde: der Baum der Begegnung.....	178
Pappel: der Baum der Heilung.....	179
Schlehdorn: der Baum des Kampfes.....	181
Wacholder: der Wehrhafte.....	183
Walnuss: ein Symbol der Fruchtbarkeit ...	184
Weide: der Baum der Keuschheit.....	185

Was die Druiden einst wussten ... kehrt wieder zurück 187

Mit dem Mond zu innerer Harmonie.....	187
Die Heilkraft der Klänge.....	191
Die Heilkraft von Licht und Farbe.....	197
Essen wie die Kelten.....	200
Die Heilkraft der Edelsteine.....	202
Die Heilkraft von Düften und Räucherstoffen.....	205
Keltische Massage.....	206
Heilende Zuwendung – Anam Cara.....	207
Geistiges Heilen.....	208
Bewusstes Träumen.....	213
In die Zukunft schauen.....	215
Magische Steinkreise und heilende Erdenergie.....	216
Das Energiefeld von Mutter Erde.....	217
Sonnenuhren und Kalender.....	218
Die Wiederentdeckung der Kraftorte.....	220
Im Blickfeld der Wissenschaft.....	220
Starke Plätze für die Gesundheit.....	226
Robert Graves und die Weiße Göttin.....	227
Von der Heiligen zur Hexe.....	229
Artus, Merlin und der Heilige Gral.....	237
Ein Plädoyer für die Hochsensiblen.....	247

Extrateil: Heilung für das Reich der grünen Freunde.....250

Der schamanische Umgang mit der Pflanzenwelt.....	252
Wo die Pflanze ihre Seele hat.....	253
Kommunikation mit den Naturgeistern...	255
Gute Gedanken für den Garten.....	257
Pflanzen lieben Bach.....	260
Die Heilung des Parks.....	262
Die heiligen Druidentürme.....	265
Den Ort heilen.....	266
Mond, Wasser, Licht und Luft.....	268
Astrologische Pflanzenpflege.....	271
Magische Daten nutzen.....	271
Das geheime Wissen aus Klostergärten...	272
Gärtnern wie im keltischen Kloster.....	274
Von Naturvölkern lernen.....	276
Farben für die Seele.....	279
Elemente im Einklang.....	281

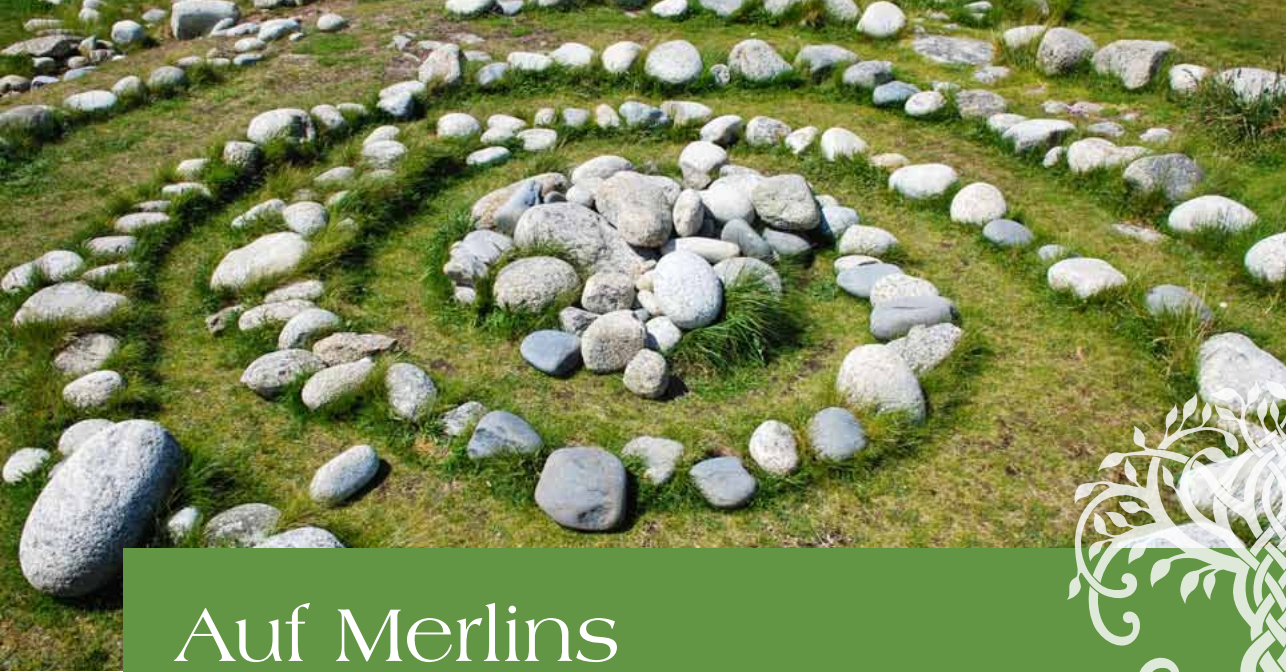
Ein paar Worte zum Schluss.....282

Wi(e)der die Dummheit.....284

Literatur.....290

Über den Autor.....292

Bildnachweis.....293



Auf Merlins Fährte

Wie wär's mit einem kleinen Abenteuer? Sie sind herzlich eingeladen. Eingeladen zu einer Reise in die Vergangenheit, in die Zukunft und in die Gegenwart. Viel Gepäck ist nicht nötig. Vielleicht ein wenig Fantasie, etwas Neugier und die Bereitschaft, ausgetretene Pfade zu verlassen. Lassen Sie uns gemeinsam die Stufen hinabsteigen in eine verborgene Welt unterhalb des menschlichen Alltagsbewusstseins. Dorthin, wo Druiden, gute Hexen und Magier, Elfen und Feen noch immer höchst lebendig sind. Lassen Sie uns zusammen einen Ausflug unternehmen und die Ahnen besuchen, deren unsterbliche Seelen uns heute wie gestern und vorgestern zur Seite stehen, auch wenn wir sie nicht mit unseren Augen wahrnehmen.

Als die Anfrage kam, ob ich Lust hätte, ein Buch über keltische Heilkunst zu schreiben, habe ich zunächst gezögert. Beim Stichwort Kelten tauchten in meinen Gedanken die langbärtigen Druiden auf: mysteriös, übernatürlich, fast unheimlich – und einer vergangenen Zeit zugehörig. Was konnte denn schon interessant sein an einer Heilkunde, die vermutlich längst tot war? Tote Medizin ist unbrauchbar wie ein Päckchen Kopfwepillen, dessen Haltbarkeitsdatum überschritten ist. Die Keltenmedizin jedoch, so stellte sich heraus, ist nicht gestorben. Sie schwebte nur wie ein unsichtbarer avalonischer Nebel durch die Jahrhunderte und durchwob die europäische Volksmedizin mit verbindenden Fäden. Sie hat im Untergrund überlebt, nachdem die Römer weite Teile Europas unterworfen hatten und das Christentum zur bestimmenden religiösen Macht aufge-



stiegen war. Die Wohnungen von weisen Männern und Frauen, die immer mit einem Fuß auf dem Scheiterhaufen standen, weil man sie mit Schwarzmagieren und Schadenszauberern in eine Schublade steckte, waren ein Schlupfwinkel. Ein anderer Hort des Wissens sind uns die Überlieferungen, Sagen, Lieder, Bauern- und Lebensweisheiten, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

Römer, Hexen und Schamanen

Über keltische Heilkunde schreiben heißt, über etwas berichten, was eigentlich nie aufgeschrieben worden ist. Die Druiden, Mitglieder einer gesellschaftlichen und spirituellen Elite, haben ihr Wissen bewusst nur mündlich an Auserwählte weitergegeben. Das bedeutet für uns auch: Mosaiksteinchen aus dem Staub der Geschichte auflesen, blank polieren und wie Vorschulkinder damit Puzzle spielen. Männer aus Rom

und Athen liefern uns zusätzliches Material. Gelehrte Südeuropäer spazierten in den beiden Jahrhunderten vor und nach Beginn unserer Zeitrechnung zur Genüge speziell über die gallische Erde, man weiß es aus Geschichtsbüchern und dem Lateinunterricht. Aber Vorsicht: Was die Herren Cäsar, Plinius, Diodor und Co. da notiert haben, war nicht selten waschechte Kriegspropaganda! Es galt, die zu bekämpfenden und zu besiegenden Kelten in einem negativen Licht erscheinen zu lassen. Nur ja keine Sympathien aufkommen lassen für ein »barbarisches« Volk. Trotzdem sind sie als Augenzeugen für uns wichtige Mittelsmänner. Deshalb fußt auch einiges, was Sie in diesem Buch lesen werden, auf den Aufzeichnungen römischer und griechischer »Frontreporter«. Sachliche Fakten, deren Deutung aber immer Spielraum lässt. Von Nutzen sind uns diese Quellen, wenn wir sie mit einem anderen Bereich zusammenbringen: den Mythen, Märchen, Sagen und Legenden, den Liedern, die überlebt haben, den Volksbräuchen


Wir wollen natürlich die schon genannten weisen Frauen und Männer nicht außer Acht lassen, die wohlwollenden unter den Magiern, die Hexen, Hebammen und Kräuterkundigen. Sie sind mehr oder weniger die Nachfolger der mysteriösen keltischen Druiden. Sie haben das alte Wissen gehütet, als es im ersten nachchristlichen Jahrtausend für lange Jahrhunderte mit dem kirchlichen Bann belegt worden war. Wichtig sind für unsere Reise auch die heutigen Kelten. Denn ähnlich dem Comic-Dorf von Asterix und Obelix sind manche Regionen »römerfrei« und damit von einer Umerziehung durch die Sandalenträger verschont geblieben. Aus diesem Grund finden sich heute deutlich mehr kulturelle und sprachliche Spuren der Kelten in Irland und Wales, in Teilen Schottlands, in Cornwall, auf der Insel Man und in der Bretagne als in Deutschland, Österreich oder der Schweiz.

überraschende Parallelen entdecken. Wir dürfen auf diesem Weg einen roten Faden spinnen von den Zeiten der Misteln schneidenden Eichenpriester bis heute.

Die Rückkehr der Eichenpriester

Die keltische Medizin ist nicht tot. Sie war nur verborgen, weil lange Zeit bedroht. Heute lebt das Wissen der oft als »Eichenpriester« bezeichneten Druiden wieder auf. Jedoch nicht als überliefertes und fortwährend praktiziertes System wie die chinesische und tibetische Medizin, der Ayurveda oder andere östliche Heilweisen. Vielmehr als ein Schlüssel zum Verständnis dessen, was Heilkunde einst war und wieder werden kann.

Als ein Schlüssel zur Wieder-ganz-Werdung: Die Druiden als keltische Ärzte scheinen sich dessen bewusst gewesen zu sein, dass Heilung mehr ist als das in der modernen, westlichen Medizin praktizierte Wegnehmen von Symptomen und/oder Beschwerden. Der gravierende Unterschied zwischen keltischer Heilkunde und moderner Medizin ist der, dass die druidischen Heiler einem kranken Organismus und dem ihm innewohnenden Geist Energien, Schwingungen und Informationen zufügten, um auf diesem Weg psychische und körperliche Disharmonien auszugleichen und damit eine Selbstheilung einzuleiten, während heutzutage meist Arznei als Gegenmittel verordnet wird.



Schauen wir zurück: Hätten die römischen Legionen vor 2000 Jahren die keltischen Völker nicht besiegt – wahrscheinlich sähe unsere Welt heute ganz anders aus. Möglicherweise hätte sich ein männlich-rationales Denken und Handeln, kalt, berechnend und auf das Erlangen und Erhalten von Macht und die Vermehrung von Besitz ausgerichtet, nicht in einer Form in Europa ausgebreitet, die heute noch im Wesentlichen unser Leben prägt. Und wie sähe unsere Welt aus, wenn Kaiser Konstantin der Große im 4. Jahrhundert nicht aus pragmatischen Gründen das Christentum gefördert und ihm damit den Weg zur römischen Staatsreligion geebnet hätte? Wären dann die Anwender und Bewahrer der überlieferten (magischen) Heilkunde auch als teuflische Zulieferer des Bösen unterdrückt, später verfolgt, gefoltert und verbrannt worden?

Wäre das alte Wissen wie selbstverständlich eine Verbindung mit neuen Erkenntnissen medizinischer Forschung eingegangen? Das Christentum als amtlich verordnete, ja, aufgezwungene Religion hat es fertiggebracht, eine Heilkunde, die handwerkliche Medizin und Spiritualität vereint, in Europa für viele Jahrhunderte gründlich zu verhindern. Dieses Buch will versuchen, diese bislang verhinderte Synergie zu rekonstruieren – theoretisch und praktisch, als gedankliches und spielerisches Abenteuer. Welchen Wert das Wissen der Druiden, ihrer Vorgänger und Nachfolger für den Jetztmenschen hat, welche Richtung uns die Heilkunde der Vorfahren weisen kann und wie sie sich eingliedern lässt in eine globale Ganzheitsmedizin, deren Entstehen vielerorts herbeigesehnt wird und sich zunehmend auch abzeichnet, wird die Zukunft zeigen. Es liegt erst einmal an uns, den Eichenpriestern wieder Einlass in unsere Welt zu gewähren.

Druidenspuren auf dünnem Eis

Wer waren diese rätselhaften Männer mit den geschwungenen Schnauzbärten und ihren durchsetzungsfähigen, walkürenhaften Frauen, denen René Goscinny und Albert Uderzo mit den Asterix-Comics so wunderbar detailgetreue Denkmäler setzten? Wo kamen sie her? Und wo gingen sie hin? Wer waren die mysteriösen Kollegen des Druiden Miraculix, der mit seiner goldenen Sichel Misteln für seinen Zaubersaft erntete? Jeder Autor, der über das Keltentum und seine Spiritualität schreibt, bewegt sich in historischer Hinsicht auf sehr dünnem Eis. Heilige Schriften der Kelten existieren nicht. Die Druiden als Hüter der Heilkunde haben ihr Wissen niemals aufgeschrieben. Die von Römern erwähnte Tradition, den Druidennachwuchs in 20 langen Lehrjahren in sämtliche Zuständigkeitsbereiche (nicht nur Heilkunde, Religion und Magie, sondern auch Recht, Musik und politische Beratung) einzuweisen, ist mit

Anders als bei Völkern, in denen schamanische Traditionen noch lebendig sind, können wir in der Mitte Europas keinem praktizierenden Nachfolger des sagenumwobenen Magiers Merlin über die Schulter, geschweige denn auf die Finger schauen. Dies gilt selbstverständlich auch für die selbst ernannten neuen Druiden der Gegenwart.

Ein paar Schädelsägen und medizinische Geräte aus Bronze und Eisen, das ist auch schon alles.

Seit einigen Jahren findet in Europa eine verstärkte Rückbesinnung auf traditionelle Werte statt. In Mitteleuropa haben wir das Pech, dass wir vor etwa 2000 Jahren unsere spirituellen Wurzeln verloren. Oder, besser gesagt, seit dieser Zeit unsere Wurzeln nicht mehr klar sehen können. Zuerst kamen die Römer und Griechen, dann betrat eine über viele Jahrhunderte dominante neue Religion die Weltbühne, die alles unterdrückte, was nicht den Vorstellungen ihrer Protagonisten entsprach. Für die Druiden blieb kein Platz mehr im Eichenhain.

Jedoch: Schamanen, Medizinmänner, weise Frauen, erleuchtete Meister, Gurus, Geistheiler, Lebenslehrer – sie alle hat es in jeder Kultur zu jeder Zeit gegeben, und es wird sie wohl auch immer geben. Universelles Wissen ist unabhängig von festgeschriebenen Glaubenssätzen. Es basiert auf Erfahrung und Eingebung. Höchstwahrscheinlich gab es, seit sich die Menschen in mehr oder minder organisierten Gruppen zusammenge-



funden haben, immer auch Mitglieder, die für den Austausch mit der Geistigen Welt zuständig waren. Jedes Naturvolk hat sie noch heute, nur in den christlich geprägten Ländern wurden sie in den Untergrund gedrängt. Dieses einstige Geheimwissen ist heute nicht mehr bedroht. Im Gegenteil, es kann sogar eine wachsende Rolle für die menschliche Zukunft spielen. Ob es dazu eine Chance erhält, muss sich allerdings noch herausstellen.

Lange Jahre haben wir im Westen, was das Spirituelle betrifft, fasziniert nach Osten geschaut. Nun beginnen wir, auf unsere eigenen Wurzeln zu blicken. Wir haben zu Beginn des neuen Jahrtausends die einmalige Chance, im Buchladen oder per Suchmaschine im Internet auf sämtliches verfügbare spirituelle Wissen zurückzugreifen, ohne die Häscher der Inquisition fürchten zu müssen. Wenn wir genau hinschauen und hinhören, treffen wir die Kelten allerorten an. Sie sind das erste greifbare mitteleuropäische Volk mit einer Kultur, die auf sämtliche nachfolgenden Zeitalter eine Faszination ausgeübt hat und dies heute mehr denn je tut.

Kaum ein Buchhändler, der nicht die Bücher von J. R. R. Tolkien oder Marion Zimmer Bradley vorrätig hätte. Merlin und König Artus samt Tafelrunde sind fast genauso aktuell wie die »Harry Potter«-Geschichten, in denen Hexen und Zauberer Kindern längst nicht mehr als bedrohliche Monster präsentiert werden, die kleine Hänsel braten. Und der Welterfolg von Dan Browns »Sakrileg« hat nicht nur die Aufmerksamkeit auf Jesus und Maria Magda-

lena als Paar mit Nachwuchs gelenkt, sondern auch auf den uralten, mit der keltischen Welt eng verbundenen Mythos vom Heiligen Gral.

Die singenden Nachfahren der antiken Barden treffen mit ihren Liedern vom »Circle of Stone« oder der »Ancient Soul« (willkürlich herausgepickte Songtitel eines neuen »Celtic-Music«-Albums) auf immer mehr offene Ohren. Keltischer Schmuck ist in, die zeitlose Ornamentik fasziniert nicht nur die jungen Generationen. Manch einer entscheidet sich für eine lebenslange Verzierung dieser Art und begibt sich unter die Nadel eines Tätowierers. Keltische Motive gehören inzwischen zu den Standardangeboten der Tattoo-künstler.

Im südenglischen Steinkreis von Stonehenge, der als Megalithbauwerk viel älter ist als die keltische Kultur, zelebrieren weiß gekleidete Mitglieder diverser Druidenorden ihre alljährlichen Sonnenwendfeiern. Der ehemalige Premierminister Winston Churchill gehörte einem Druidenorden an. Queen Elizabeth II. wie auch ihr Sohn Prinz Charles wurden zu Ehrendruiden ernannt. Und in Deutschland sind die Kelten nach dem Krieg allgemein zu attraktiveren Vorfahren avanciert als die Germanen, deren kulturelles Erbe von den Nationalsozialisten für ihre eigene Propaganda missbraucht worden war.

Damals aktuell wie heute: die Sinnsuche

Trotzdem: Warum beschäftigen wir uns im 21. Jahrhundert mit einem Volk, das offiziell als antik gilt? Es ist wohl doch die alte, immer wieder strapazierte Suche nach dem Sinn des Lebens und in diesem Zusammenhang nach mehr Gesundheit.

In der Tat können uns die keltischen Ur-Ur-Urahnen dabei behilflich sein. Denn die Sinnstiftung war auch innerhalb der keltischen Gesellschaften ein wesentliches Thema. Das zeigen uns die alten Sagen, Märchen und Mythen, ganz besonders die Gralslegende mit ihren unermüdlich suchenden Rittern. Die keltische Zeit war eine Epoche des Austausches und des Miteinanders. Ausgehend vom Alpenraum verbreitete sich die Kultur etwa ab dem 8. vorchristlichen Jahrhundert über weite Teile Europas. Damals bauten die einzelnen Völker zu ihren Nachbarn enge Handelsbeziehungen auf. Während die Römer in späterer Zeit unterworfenen Völkern ihre Sitten und Gebräuche, Religion und Verwaltungsformen überstülpten, wurde die keltische Kultur vom jeweiligen Nachbarn in den meisten Fällen gern und freiwillig übernommen. Die Gründe sind plausibel: Die keltische Religion war lehrreich, sie erklärte den Menschen die Welt. Ihre Rituale gaben Halt und Orientierung. Aus philosophischer Sicht erhielten die Menschen Antworten auf Sinnfragen. Man fühlte sich eingebettet in die Natur, als Teil des grünen Rei-



ches, nicht als ihr Eroberer. Die Kunst war eng mit der Natur verbunden und zeitlos schön. Die Medizin war hoch entwickelt und wirksam. Wir können uns heute leicht vorstellen, dass Angehörige von Völkern, die mit der keltischen Kultur in Berührung kamen, schnell fasziniert waren und gern das in ihren Augen Sinnvolle übernahmen. Druiden, Barden und Künstler genossen höchstes Ansehen, weil sie den Menschen diese Werte vermittelten. Sänger und Dichter waren die einflussreichsten Berater der Könige und Stammesfürsten. Man stelle sich dies in der heutigen Politik einmal vor! Anhand ihrer eigenen Geschichte haben die keltischen Völker gelernt, dass der heute oft zitierte Spruch »Der Weg ist das Ziel« schon den Kern der Sinnfrage berühren kann. Hinschauen, un-

terscheiden, lernen, das Bewusstsein weiterentwickeln – diese Aufgaben scheinen im Leben unserer Vorfahren eine größere Rolle gespielt zu haben als am Materiellen orientiertes Denken und Handeln. Jede Keltin und jeder Kelte kannte die heiligen Mythen, die die Druiden erzählten. Die Geschichten sind sich in ihrem Kern immer ähnlich: Da ist zunächst der Ruf, der an die Hauptperson der Handlung gerichtet wird, dann bricht jene auf in die Welt, besteht zahlreiche Prüfungen. Später kommt es zur Einkehr und Besinnung mit dem Resultat der Erkenntnis. Letzter Schritt ist die Heilung. Diese Mythen sind ein wesentlicher Teil der Heilkunde. Sie geben Antworten: Mensch, schau hin, erkenne! Zuerst die Welt, dann dich selbst.



Die mentale Heilkunst der Kelten

Die römischen Berichterstatter schrieben voller Hochachtung über die große mentale Kraft, die die Druiden besaßen. Für den keltischen Mediziner galt dasselbe wie für den Schamanen eines Naturvolkes oder einen modernen Alternativheiler: Er muss immer zu den stärksten Geistern seines Umfeldes gehören, sonst ist er selbst gefährdet. Nach keltischem Glauben war alles mit allem verbunden; Geist und Materie, Mensch, Natur und Kosmos standen in enger Wechselbeziehung. Zwischen allen Wesenheiten empfand man einen Energiefluss, den es im Gleichgewicht zu halten galt. Aber auch die innere Balance spielte eine große Rolle. Möglicherweise haben die Druiden, in allen damals bekannten schamanischen, magischen und psychologischen Techniken ausgebildet, ihr geistiges Potenzial optimal genutzt.

Wir haben zwei Hirnhälften. Die rechte ist für Intuition und Kreativität zuständig – Eigenschaften, die für die Kelten eine große Rolle spielten. Diese Seite repräsentiert den »weiblichen« Teil. In der linken spielt sich das analytische Denken ab. Hier sind Mathematik und Logik zu Hause. In der Zeit, als die römischen und griechischen Kulturen in ihrer Blüte standen, begann das Zeitalter der Überbewertung dieser »männlichen« Schädelregion. Schon in frühester Kindheit lernen wir, dass es viel wichtiger ist, richtig rechnen zu können, als fantasievolle Bilder zu malen. Durch

ÜBUNG: EIN WEG DER SELBSTTHEILUNG

Jede Heilung ist in erster Linie Selbstheilung. Alles, was von außen kommt – Heilmittel, medizinische Hilfe, Zuwendung etc. –, kann im Idealfall den Kranken in die Lage versetzen, sich selbst zu heilen. In der Antike war die Natur die Arznei liefernde Apotheke. Speziell ausgebildete Sachkundige wandelten die Schätze aus dem grünen Bereich in Medizin um. Sie unterstützten den Heilungsprozess durch weitere Maßnahmen, die sie beherrschten. Um ihren Patienten größtmögliche Selbsthilfe an die Hand zu geben, weihten sie jene in entsprechende Methoden ein. Konkret bedeutet das, dass Therapeut und Patient zusammenarbeiten. Alle in diesem Buch vorgestellten Praktiken basieren auf dem Grundgedanken des Teamworks. Sie selbst können, während Sie sich von guten Fachleuten helfen lassen, immer auch etwas für Ihre Genesung beziehungsweise vorbeugend für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun. Damit ist nicht nur ein gesunder Lebensstil bestehend aus wertiger Ernährung, Bewegung, frischer Luft und dem Verzicht auf Genussgifte gemeint, sondern in diesem Fall auch eine meditatив ausgerichtete Lebensweise. Wenn wir uns am keltischen Weg orientierten, stellen wir fest, dass er sich auch in der heutigen Zeit gehen lässt.

Geist, Seele und Körper sind eine Einheit – auch wenn wir manchmal glauben, dass eine Trennung vorhanden ist. Wir sagen dann, ich habe Arme und Beine oder ich habe Augen und Ohren und so weiter. So, als ob unser Geist im Kopf gefangen säße und Besitzer von Gliedmaßen und Organen sei. Wir nehmen wahr, dass es ein zentrales Steuerungssystem gibt, das Funktionsabläufe koordiniert, ohne dass wir willentlich oder gedanklich Einfluss darauf zu nehmen brauchen. Dies ist eine sehr gute Einrichtung der Natur, denn wenn wir jede körperliche Aktion erst durch unseren Willen und unseren Verstand hervorrufen müssten, wären wir permanent nur mit Atmen, Herzschlag und so weiter beschäftigt. Allerdings kann unser Geist deutlich mehr auf unsere Organe und körperlichen Funktionen einwirken, als wir gemeinhin glauben. Wie wäre es, wenn Sie abends vor dem Einschlafen und morgens kurz nach dem Aufwachen eine innere Reise durch Ihren Körper unternehmen? Achten Sie dabei zunächst auf eine größtmögliche Entspannung Ihrer Muskeln, auf einen ruhigen Atem und darauf, dass Sie nicht durch störende Geräusche abgelenkt werden.

Stellen Sie sich vor, dass strahlendes Licht durch den Scheitelbereich Ihres Kopfes in Ihren gesamten Körper eindringt. Dieses Licht breitet sich überallhin aus, in jede Zelle Ihres Körpers. Bündeln Sie nun etwas Licht zu einem beweglichen Punkt, den Sie durch Ihren Organismus schicken können. Senden Sie ihn zunächst in Ihre Füße, erst in den einen, dann in den anderen. Lassen Sie Ihre Füße von dem Lichtpunkt durchwandern. Überall, wo der leuchtende Punkt ist, erstrahlt Ihr inneres Licht noch heller. Wenden Sie sich direkt an Ihre Füße, und danken Sie Ihnen für all das, was sie leisten und geleistet haben. Wenden Sie sich Ihren Füßen mit größter Liebe zu. Lassen Sie den Lichtpunkt nun weiterwandern – in die Beine, Hüften etc. In jeder Region des Körpers lassen Sie den wandernden Punkt Licht verbreiten. Und Sie bedanken sich für die wunderbaren Leistungen, die Ihre Körperteile vollbringen. Wenn Sie gesundheitliche Probleme in bestimmten Organen haben, wenden Sie sich diesen mit besonderer Aufmerksamkeit zu. Versichern Sie ihnen, dass Sie ihnen die beste Pflege zukommen lassen. Dass Sie sie lieben und dass sie keine isolierten Bereiche sind, denen Sie möglicherweise »böse« sein könnten, weil sie schmerzen oder nicht richtig funktionieren. Licht durchströmt alle Organe, alle Bereiche. Licht durchströmt auch den Bereich außerhalb Ihres Körpers, Ihre Aura. Auch Ihre Gedanken, Ihre Seele.

Ich selbst habe eine kleine Vor-dem-Einschlafen-Meditation, die auf den ersten Blick ein wenig kindlich erscheint. Das hat seinen Grund, denn ich habe sie in meiner Kindheit für mich selbst gefunden. Da sie sehr wirksam ist, habe ich sie beibehalten. Ich stelle mir vor, dass in mir – in den Gefäßen, in den Organen, in den Knochen, überall – Abertausende kleine, helle Feen leben. Diese Feen haben Zauberstäbe in der Hand, mit denen sie strahlendes Licht hervorrufen können. Diese Feen sind auch in der Lage, Sachen, die nicht in meinen Körper gehören, beispielsweise, wenn ich etwas gegessen habe, was mir nicht bekommt, oder wenn ich mir Bakterien oder Viren eingefangen habe, mit einer Art Schmetterlingsköcher einzufangen. Ich atme diese Erreger aus, und sie lösen sich auf. Die Feen stehen alle miteinander in Kontakt und freuen sich sehr, dass sie zusammenwirken dürfen. Sie unterstützen sich gegenseitig und kräftigen die Körperregionen, in denen sie unterwegs sind. Diese Feen sind stark in der Gemeinschaft, ihre Zusammenarbeit funktioniert optimal. Und ich danke diesen wunderbaren kleinen Wesen von ganzem Herzen.



ÜBUNG: DENKEN SIE SICH GESUND

Negative Gedanken können krank machen. Wenn Sie sich vor Krankheiten fürchten und diesen Ängsten in Ihrer inneren Bilderwelt eine klare Gestalt geben, indem Sie sich selbst krank und leidend sehen, geben Sie Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, diese Bilder in die Wirklichkeit umzusetzen. Gott sei Dank ist es andersherum genauso: Gedanken an Gesundheit, Kraft, Energie und Wohlbefinden werden ebenso von dem verborgenen inneren Lenkmechanismus zu realisieren versucht.

Vermeiden Sie Gedanken an schlimme Krankheiten, die Sie treffen könnten. Erschaffen Sie keine inneren Bilder, in denen Sie sich selbst leidend erleben. Wenn Sie sich vor Krankheiten fürchten, drehen Sie den Spieß einfach um: Sehen Sie, sofort es geht, vor Ihrem inneren Auge, wie Sie frisch und gesund durch die Weltgeschichte wandern. Im Krankheitsfall ist es sehr hilfreich, an Gesundheit zu denken. Sogenannte Affirmationen sind wirkungsvolle kurze Sätze, die Sie regelmäßig in der gleichen Form denken können, beispielsweise »Ich bin voller Energie, die mich heilt«. Achten Sie darauf, dass Ihr Unterbewusstsein nur solche Sätze akzeptiert, die in der Gegenwart formuliert sind, also nicht »Ich werde«. Beste Ergebnisse erreichen Sie mit der Kombination aus Affirmationen und positiven Gedankenbildern.



Die Druidenmedizin ist eine Energie-Heilkunde. Mit den Augen der keltischen Heiler dürften negative Gedanken, Empfindungen und Programmierungen als »Krafträuber« betrachtet worden sein, die die Lebensenergie des Menschen schmälern. Eine logische Schlussfolgerung wäre es, den Menschen zu empfehlen, sich von diesen unguten Schwingungen zu befreien.

Dies erinnert mich an einen Brauch, der von den Bewohnern unseres Dorfes praktiziert wurde. Nicht weit von unserem Haus befindet sich eine alte keltische Kultstätte, die im Volksmund als »heiliger Hain« bezeichnet wird. Ganz in der Nähe des Zentrums der Anlage, zwischen großen alten Eichen und im Schatten eines mächtigen, von Kirchenleuten errichteten Holzkreuzes, wachsen mehrere immergrüne Sträucher. Die alten Leute des Dorfes wissen noch gut, dass man früher an bestimmten Feiertagen zu den »Feenbüschen« pilgerte, um seine Sorgen und Nöte in die weichen Zweige zu knoten. Was einen bedrückte, überbrachte man einfach zur Entsorgung den Mächten des Waldes und kehrte dann, von jenen Bedrängnissen befreit, mit klarem Geist nach Hause zurück.




ÜBUNG: NEGATIVES LOSLASSEN, POSITIVES BESTELLEN

Auch wenn Sie keinen Feenbusch für Ihre psychischen Altlasten in der Nähe haben, empfiehlt sich ein regelmäßiges mentales Großreinemachen. Schreiben Sie alles, was Sie zurzeit ärgert, auf einen Zettel, und vernichten Sie diesen. Sie können ihn verbrennen, durch die Toilettenspülung jagen, mit dem Locher Konfetti daraus machen oder sich sonst eine hübsche Vernichtungsaktion ausdenken. Wichtig ist, dass Sie sich mit dem Blatt Papier auch für immer und ewig von den Ursachen Ihres Ärgers verabschieden. Haben Sie noch einen zweiten Bogen zur Verfügung? Notieren Sie Ihre Ziele und Wünsche oder die Lebensumstände, die Sie gern so, wie sie sind, erhalten möchten. Formulieren Sie möglichst in der Ich-Form. Nehmen Sie nun den Stift, und umkreisen Sie mit ruhiger Hand das Aufgeschriebene. Zum einen wird Ihr Unterbewusstsein Ihre Ziele aufnehmen und Ihnen bei der Umsetzung optimal behilflich sein. Zum anderen haben Sie eine ehrlich gemeinte »Bestellung« an die Geistige Welt adressiert und dürfen auf Verwirklichung hoffen.



Der nächste Schritt auf dem druidischen Weg zu mehr Gesundheit führt uns zum positiven Denken, das eine unerlässliche Tugend jedes Druiden gewesen sein muss, denn sonst wären die sagenhaften Heilkünste der keltischen Mediziner nie zu so großer Ent-





faltung gelangt. Positive Gedanken sind dann hilfreich, wenn wir sie zu unseren Verbündeten auf dem Weg zu realistischen Zielen machen. Es hat keinen Zweck, sich in den weichen Sessel zu setzen und dreimal täglich zu denken: »Ich werde Millionär!« Sie sollten auch den Lottoschein ausfüllen. Die Kombination aus Denken und Handeln bringt letztlich den Erfolg. Wichtig ist, dass Sie positive Rituale zur Gewohnheit machen, möglichst immer am gleichen Ort.



ÜBUNG: POSITIVE RITUALE

Druiden heilten im Rahmen eines Rituals. Auch für uns normale Menschen sind kleine heilige Handlungen leicht in den Tagesablauf einzubauen. Wenn Sie für sich selbst mehr Gesundheit wünschen, ist es ratsam, regelmäßig einen Ort der Stille aufzusuchen und sich dort ungestört völlig den Gedanken, Bildern und Empfindungen zu widmen, die Sie mit Ihrem gewünschten Zustand verbinden. Dieser kann Ihr Lieblingsplatz in der Natur sein, ein sakraler Ort, ein Kraftplatz, ebenso kann er aber auch innerhalb Ihrer Wohnung sein. Richten Sie sich einen persönlichen kleinen Kraftort in Ihren eigenen vier Wänden ein, den Sie mit Gegenständen bestücken, die für Sie eine Bedeutung haben – Edelsteine, Bilder, Pflanzen usw. Ziehen Sie sich regelmäßig an diesen Ort zurück, um sich in Ruhe Gedanken und Vorstellungen von Gesundheit zu widmen. Achten Sie darauf, dass Sie an diesem Platz nur gute Gedanken und angenehme innere Bilder hegen. Ärger, Sorgen und Nöte haben dort keinen Zugang. Es ist der Ort, an dem Sie neue Kraft und Energie sammeln, um den Alltag optimal zu meistern.




Um sich der Heilung anderer Menschen, der Natur und seiner selbst widmen zu können, benötigte ein Druiden größtmögliche geistige und psychische Kraft. Wer heilt, gibt automatisch Energie an andere ab. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen. Wer mit diesen Kräften nicht richtig umzugehen gelernt hat, kann dabei sehr leicht Schaden nehmen. Dies galt für die Kelten genauso wie für die Therapeuten unserer Zeit. Die Druiden trainierten deshalb intensiv den Umgang mit den Heilenergien. Es kann schnell passieren, dass ein Heiler zu viel von seiner eigenen Energie opfert. Dadurch entsteht bei ihm ein Defizit, das seine eigene Kraft schwächt. Das könnte erklären, warum gerade manche Ärzte, Heiler, Therapeuten und Pädagogen einen Burn-out erleben. Zudem gibt es immer wieder Patienten, die gleich einem Vampir den Behandelnden mental »ansaugen« und

Viele Heiler machen den gut gemeinten Fehler, ihren Patienten aus eigener Kraft helfen zu wollen. Dadurch fühlen sie sich nach einer Behandlung müde und geschwächt. Wenn wir allerdings Schamanen beobachten, stellen wir fest, dass sie sich nach einer Heilungszeremonie, mag sie auch noch so lange gedauert haben, gestärkt und gesund fühlen. Das liegt daran, dass die Schamanen, und die Druiden haben es wohl ebenso gemacht, die Energie aus der Geistigen Welt, aus dem Ätherbereich der Erde und dem Universum beziehen. Außerdem kannten die Druiden die Rituale des Selbstschutzes.

Menschen mit einer angeborenen Heilbegabung sind von Natur aus sehr feinfühlig. Dies ist verständlich, denn nur durch Sensibilität und Einfühlungsvermögen kann man sich in die Lage eines Kranken versetzen, ihn verstehen und eine Heilwirkung erzielen. Ein Therapeut ohne Mitgefühl ist wie ein Mechaniker, der tote Materie bearbeitet. Der Nachteil für sensible Menschen ist, dass sie selbst empfänglich sind für Störungen, hauptsächlich im nervlichen und geistigen Bereich. Hier ist psychischer Selbstschutz unerlässlich. Schutz vor äußeren Einflüssen liefert eine alte schamanische Visualisierungsmethode, die schon zu Zeiten der Druiden bekannt war und sich über die Jahrtausende erhalten hat. Wir finden sie heute in ähnlicher Form nicht nur in der keltisch-magischen Tradition, sondern auch in denen des Ostens. Diese Übung stärkt das Kraftfeld des Menschen, die Aura, und verwandelt es in eine Art Schutzschild.





»Über keltische Heilkunde schreiben heißt, über etwas berichten, was eigentlich nie aufgeschrieben worden ist. Die Druiden haben ihr Wissen bewusst nur mündlich an Auserwählte weitergegeben. Das bedeutet für uns: Mosaiksteinchen aus dem Staub der Geschichte auflesen, blank polieren und damit Puzzle spielen.

**DIE KELTSCHEN MEDIZIN IST
NICHT TOT – SIE WAR NUR
LANGE VERBORGEN.
HEUTE LEBT DAS WISSEN
DER DRUIDEN WIEDER AUF!**

Jedoch nicht als überliefertes und fortwährend praktiziertes System wie die chinesische und tibetische Medizin. Vielmehr als ein Schlüssel zum Verständnis dessen, was Heilkunde einst war und wieder werden kann: ein Schlüssel zur Wieder-ganz-Werdung.«

Entdecken Sie das reiche Heilwissen unserer Vorfahren!

Es ist erstaunlich, welche hochwirksamen Methoden die Kelten bereits vor Hunderten von Jahren anwandten. Sie wussten um die heilsamen Kräfte der Natur, und ihre enge Verbundenheit mit Mutter Erde erlaubte ihnen Einblicke in die Zusammenhänge allen Seins. Sie arbeiteten mit Kräutern und Bäumen, Steinen, Symbolen, Klängen, Berührungen und reisten in die Anderswelt, um Körper und Geist in Balance zu bringen: ganzheitliche Techniken, die heute wieder an Bedeutung gewinnen.

Claus Krämer schlägt mit diesem Klassiker eine Brücke zwischen dem Wissen unserer europäischen Ahnen und den Erkenntnissen der Moderne darüber, wie man gesund wird und bleibt. Gehen Sie den Weg der Druiden! Dank leicht umsetzbarer Anregungen und Übungen können die Kräfte alter Zeiten in Ihnen wirken – als hätten Sie ein Schlückchen vom berühmten Zaubertrank der Gallier probiert.

