

HEYNE <

DAS BUCH

Geschichtenerzählen ist eine wirkungsvolle Heilmethode. Wir identifizieren uns mit den Figuren und nehmen die Wendungen der Geschichte in unseren eigenen Heilungsprozess mit. Wenn wir uns tiefer mit den einzelnen Symbolen und Bildern der Geschichte beschäftigen, können wir heilsame Fragen und Antworten finden. Indem wir die Bilderwelt verinnerlichen und in uns wirken lassen, finden wir Wege in eine Welt, in der wir zufrieden und erfüllt leben können.

Monika Herz setzt seit vielen Jahren innere Bilder und Fiktionen in der Seelenheilkunst ein. Die Geschichten, die sie für diesen Band ausgewählt hat, stammen aus sechs Weltreligionen. Manche dieser Geschichten mögen den Leserinnen und Lesern wohlbekannt sein, doch Monika Herz gelingt es, durch ihre Art des Erzählens die heilende Kraft, die diesen Geschichten innewohnt, zu neuem Leben zu erwecken.

DIE AUTORIN

Monika Herz, 1956 in Hohenpeißenberg geboren, ist in einer christlich-gläubigen Familie mit Gebetsheilern im Verwandten-und Bekanntenkreis aufgewachsen. Sie ist Mutter von fünf Kindern und arbeitet als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt »Spirituelle Therapie«: Gebetsheilung, Handauflegen, Gesprächstherapie. Bekannt wurde sie als »Alpenschamanin«. Ihr Buch *Alte Heilgebete* (Heyne 2012) wurde zum Dauerseller.
www.heilen-mit-herz.de

Monika Herz

Geschichten, die heilen

Gesundheit für
Körper und Geist

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Für Elisa



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*

liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 9/2013

Copyright © 2012 by nymphenburger

in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Copyright © 2013 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung von Motiven von

© javarman/shutterstock; © Attsetski/shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70235-6

www.heyne.de

Inhalt

VORWORT 7

JÜDISCHE GESCHICHTEN 15

Lilith und Adam 17

Adam und Eva 21

Eva und Lilith 26

Kain und Abel 28

Abraham erwacht 34

HINDUISTISCHE GESCHICHTEN 39

Ganesha verliert Kopf und Kragen 41

Ganesha und die Ratte 46

Ganesha lernt schreiben 49

Ganesha und die rechte Braut 51

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN 57

Die Geburt der Tara 59

Siddhartha und der Wagenlenker 63

Siddhartha verlässt Frau und Kind 67

Der Buddha und die Mätresse 70

Atisha und Avadhuti 72

Atisha und die Yogini 75

CHRISTLICHE GESCHICHTEN 79

Wir sind alle frei 81

Gebt dem Kaiser sein Geld zurück 84

Alles geben 86

So wird meine Seele gesund 90

Die königliche Witwe 93

Die Macht der Herzen 94

Brot und Wein herbeizaubern 98

SUFI-GESCHICHTEN 101

Die Pilgerreise, die keine war 103

Der Fuchs und der Löwe 108

Der Diamant in der Hand 109

Rabia legt Feuer im Paradies 113

Der Prophet und der Schafhirte 116

Alles Wissen 120

Ein Feind wird zum Freund 123

Der Prophet und die gefährliche Wahrheit 126

Der Sufi auf dem Thron 128

INDIANISCHE GESCHICHTEN 131

Deganawidah und der weiße Büffel 133

Die Verbündeten 139

Der Friedensbaum 143

Die Weiße Büffelfrau 149

DANK UND NACHWORT 161

Das eine Herz 166

Quellen 170

VORWORT



Man vergisst leicht, wie mysteriös und mächtig Geschichten sind. Sie arbeiten im Stillen, unsichtbar. Sie arbeiten mit den »Stoffen« des Geistes und des Selbst. Sie werden ein Teil von dir, während sie dich verändern.

Nimm dich vor den Geschichten, die du liest oder erzählst, in Acht: Auf subtile Weise verändern sie nachts unter der Oberfläche des Bewusstseins deine Welt.

Ben Okri (geb. 1959), nigerianischer Schriftsteller

Ich glaube, nein, ich weiß, dass Geschichtenerzählen eine wirkungsvolle Heilmethode ist. Von Milton Erickson, dem Begründer der modernen Hypnose, heißt es, er habe oft tagelang gegrübelt, um für seine Patienten die passende heilsame Geschichte zu finden. Selbst mein jüngster Sohn Jakob wusste schon im Kindergartenalter über die Heilkraft von Geschichten Bescheid. Er war eines Tages beim Überqueren der Straße von einem Auto erfasst worden. Zwar war ihm körperlich außer einem kleinen Bluterguss nichts passiert, aber das Erlebnis war doch sehr erschütternd. Als ich ihn abends ins Bett brachte und ihn im Arm hielt, sagte er: »Jetzt weiß ich, um was es wirklich geht. Es geht um Leben und Tod.« Er machte eine Pause, dachte nach und fügte dann hinzu: »Und um gute Geschichten!«

Geschichten erzählen von einem Konflikt, davon wie die Helden und Holden mit dem Konflikt umgehen

und wie sie ihn lösen. Wir identifizieren uns zunächst mit den Figuren und nehmen die Wendungen der Geschichte in unseren eigenen Heilungsprozess mit. Wenn wir uns tiefer mit den einzelnen Symbolen und Bildern der Geschichte beschäftigen, können wir heilsame Fragen und Antworten finden. Es kommt viel darauf an, welche Fragen wir stellen. Indem wir die Bilderwelt dann in unseren Geist aufnehmen, dort verinnerlichen und wirken lassen, finden wir Wege, die uns aus dem Leiden herausführen in eine Welt, in der wir zufrieden und erfüllt leben können.

In einem Artikel über meine Arbeit, die Gebetsheilung, wurde ich einmal »die Alpenschamanin« genannt. »Was tut eigentlich eine Alpenschamanin?«, wurde ich gefragt. Ich antwortete, dass eine Alpenschamanin oben auf dem heiligen Berg sitzt und in die Welt hinausschaut. Und dass gleichzeitig die Welt in sie hineinschaut. Und dass sie von ihrem heiligen Berg aus in die Welt hinaushorcht. Und dass die Welt während des Hinaushorchens in sie hineinspricht.

Mein heiliger Berg ist der Hohe Peißenberg. Da bin ich aufgewachsen, da bin ich eine Eingeborene, da bin ich verwurzelt und da wünschte ich, dass dereinst meine Asche in den Wind gestreut wird. Am Fuße des Berges auf der Nordseite hatten meine Großeltern Bauernhöfe. Nach dem Krieg haben sich dort meine Eltern ineinander verliebt und dann zu meiner Geburt ein kleines Häuschen auf der Südseite gebaut. Während der ersten sechs Jahre meiner Schulzeit ging ich Tag für Tag auf den heiligen Berg mit dem Schul-

ranzen auf dem Rücken, weil damals die Schule noch oben auf dem Berg stand. Ich kann mir keinen schöneren Schulweg vorstellen. Zu Beginn des Tages eine gute halbe Stunde durch den Wald hinaufsteigen und am Ende des Unterrichts leichtfüßig hinunterlaufen! Die wirklich wichtigen Dinge des Lebens befinden sich dort oben auf dem Berg: die Schule, ein paar wunderbare alte Linden, die Kirche mit einer wundertätigen Madonnenstatue und den Werken alter Künstler, die Wissenschaft mit der Wetterstation, der Kramerladen mit den Gummibärchen, das Wirtshaus und der Friedhof.

Den ersten bewussten Blick von der Plattform des heiligen Berges herab werde ich nie vergessen. Damals ging ich noch nicht einmal in die Schule, vielleicht war ich vier oder fünf Jahre alt. Mein Vater sagte eines Tages vergnügt: »Komm, Monika, ich zeig dir etwas!« Er hatte ein kleines Moped, denn Autos gab es damals noch kaum in Hohenpeißenberg, und er setzte mich kurzerhand vorne drauf und knatterte mit mir die Bergstraße hinauf. Ich kann mich an das Gefühl erinnern, wie es war, so schnell den Berg hinaufzufahren. Es war ein bisschen Ängstlichkeit dabei, weil Mopedfahren für mich so neu und so schnell war. Aber vor allem war da Vertrauen, dass mir nichts passieren könne mit dem Vater im Rücken. Es war ein sehr gutes, ein herrliches Gefühl. Wie fliegen! Ich juchzte!

Oben auf dem Berg angekommen, nahm der Vater mich an der Hand und ging zu dem Platz an der Hof-