

# Deine Chakren



*Janine Ulrich*



## Lerne deine Chakren kennen

Das Wort *Chakra* kommt aus dem **Sanskrit** und bedeutet übersetzt *Rad*. Demnach bezeichnen die Chakren die **Energiezentren** von uns Menschen, die du dir wie Räder aus Licht oder Energie vorstellen kannst, die sich spiralförmig in deinen Körper hineindrehen. Von diesen körperlichen Haupt-Chakren hat dein System 7 Stück und sie liegen auf deiner **Hauptenergiebahn** zwischen Steißbein und Scheitel, wie du auf dem Bild der Titelseite sehen kannst. Deine Chakren sind auf der Vorder- und Rückseite deines Körpers, und reichen eigentlich auch um deinen Körper herum, zur ersten, einfachen Orientierung reicht aber das Konzept wie auf dem obigen Bild.

Um das Konzept der Chakren begreifen zu können und zu verstehen, wie sie dich in deinem Selbstheilungsprozess unterstützen können, darfst du dir zunächst einmal bewusst machen, dass du als Mensch aus ENERGIE bestehst, du Energie BIST. Das, was wir als Körper oder sonstige Materie wahrnehmen, ist eine verdichtete und komprimierte Form von Energie in einer gewissen Schwingung, denn in unserem Universum besteht ALLES aus Energie.

Außerdem ist alles EINS, das heißt, miteinander verbunden und in Bewegung. Als Mensch bist du die **Brücke zwischen Himmel und Erde** und stehst deshalb in ständigem Austausch mit den Energien aus dem Universum und von Mutter Erde sowie mit den Energien aus deinem direkten Umfeld und von anderen Menschen. Das ist, wie du als ENERGIESYSTEM funktionierst. Wenn du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, lade ich dich ein, meinen Blogartikel [„Alles ist möglich mit Energiearbeit – doch was ist das überhaupt?“](#) zu lesen.

Und genau dafür sind deine Chakren da: Über sie kommunizierst du mit den Energien von außen, nimmst diese auf, verarbeitest sie und lässt sie im besten Fall wieder los. ENERGIE kann außerdem gleichgesetzt werden mit INFORMATION, das heißt, deine Energiezentren nehmen Informationen von außen auf, verarbeiten sie und lassen wieder los, was du nicht brauchst. In diesem Idealfall sind alle deine Chakren auf die für dich höchste und beste Art und Weise **geöffnet**, im **Gleichgewicht** und im **Fluss**.

Falls in der Vergangenheit in gewissen Bereichen Energien/Informationen von dir nicht richtig verarbeitet werden konnten (zum Beispiel durch ein Trauma oder einen Schock), das heißt, bestimmte Emotionen unterdrückt und von dir nicht vollständig gefühlt/erlöst werden konnten, kann sich dies als Energiestau in dem betroffenen Chakra bemerkbar



machen. Bei Extremerfahrungen verschließt sich ein Energiezentrum manchmal auch ganz. Über die Arbeit mit den Chakren kann ein gestörter **Energiefluss** wieder **hergestellt** und **harmonisiert** werden.

Jedes Chakra kann gewissen **LEBENTHEMEN** und **KÖRPERBEREICHEN** zugeordnet werden, was sehr interessant ist und wichtig zu verstehen für deine **Selbstheilung**. Denn wenn du diese Zusammenhänge kennst, kannst du von Problemen in gewissen Lebensbereichen oder von Schmerzen/Symptomen auf der körperlichen Ebene auf die darunterliegende Thematik oder Blockade schließen, Heilung für das entsprechende Chakra und Thema machen sowie deine Energie wieder in den Fluss bringen. Ein **freier Energiefluss** (von unserer Energie durch unseren Körper), wie er im höchsten göttlichen Sinne für uns vorgesehen ist, bedeutet **Glück, Gesundheit** und **Wohlbefinden** auf ALLEN Ebenen unseres Seins. Wenn du mehr zum Thema Selbstheilung erfahren möchtest, lies gerne meinen Blogartikel [„Die 12 Geheimnisse der Selbstheilung“](#).

## Die körperlichen Chakren

Schauen wir uns nun die **einzelnen Energiezentren** genauer an. In den folgenden Abschnitten geht es zunächst um **deine 7 Haupt-Chakren**, bevor ich am Schluss kurz auf ein paar andere und außerkörperliche Chakren deines Energiefeldes eingehe. Schau dir gerne immer wieder das Bild auf der Titelseite dieser PDF an, auf welchem sehr schön die Farbe und (ungefähre) Position des jeweiligen Energiezentrums zu sehen ist.

## Das Wurzelchakra

Dein Wurzelchakra trägt die Farbe **Rot**, es liegt in deinem **Schoß**, auf Höhe deines **Steißbeines** und zeigt **nach unten**. Es befindet sich sozusagen an der **Basis** deiner Hauptenergiebahn, die durch deinen Körper führt und sich weiter nach unten und oben verlängert, hinein in die Erde und in den Kosmos. Über dein Wurzelchakra bist du mit Mutter Erde verbunden und fühlst dich, je nach Zustand und Öffnung deines ersten Energiezentrums, gut oder weniger gut geerdet.

Folgende **LEBENTHEMEN** stehen mit dem Wurzelchakra in Verbindung:

- (Ur-)Vertrauen
- Existenzangst & Ängste allgemein
- sich zuhause & angekommen fühlen
- Sicherheit
- Zugehörigkeit
- Geborgenheit



Das heißt in anderen Worten, wenn du an Ängsten leidest oder es dir an Selbstvertrauen, Vertrauen in deine Fähigkeiten, deinen Körper oder das Leben allgemein fehlt, darfst du dich liebevoll deinem Wurzelchakra zuwenden. Oder aber, wenn du das Gefühl hast, dass du auf dem falschen Planeten gelandet bist, das ging mir lange Zeit so. Ebenfalls bei Schlafstörungen lohnt es sich, das Wurzelchakra anzuschauen und zu prüfen, warum du dich nicht **sicher** oder **geborgen** genug **fühlst**, um friedlich ein- oder durchzuschlafen zu können. Auch wenn du das Gefühl hast, in der Luft zu schweben und du mit der Aufmerksamkeit zu sehr in deinem Kopf anstatt in deinem **Körper** bist, hilft es, mit dem Wurzelchakra zu arbeiten und dich intensiver zu **erden**.

Wenn du Schwierigkeiten hast, dich zu erden, das heißt, dich mit **Mutter Erde** zu verbinden, könnte dies mit **Mutterthemen**, das heißt, traumatischen Erfahrungen, ungelösten Konflikten und energetischen Verstrickungen zwischen dir und deiner leiblichen Mutter zusammenhängen. Auch das Anerkennen und gesunde Ausleben deiner eigenen **Weiblichkeit**, das heißt, deiner weiblichen Qualitäten (die jeder hat, egal ob Mann oder Frau), zum Beispiel deine Intuition, deine Fähigkeit zu fühlen, dich hinzugeben, loszulassen und zur Ruhe zu kommen, können mit dem Wurzelchakra, der Beziehung zu deiner leiblichen Mutter und Mutter Erde zusammenhängen.

Wenn die Energie in deinem Wurzelchakra nicht richtig fließt oder es ganz verschlossen ist, weil du bereits in frühen Lebensjahren traumatische Erfahrungen gemacht hast und sich deshalb dein Vertrauen gar nicht richtig entwickeln konnte, kann es zu Schmerzen, Spannungen und anderen Beschwerden/Symptomen in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen<sup>1</sup>:

- Gesäß & Hüfte
- Beine, Knie & Füße
- unterer Rücken & Kreuzbein
- Ischias-Nerv
- Darmprobleme (Verstopfung & Durchfall)
- Gewichtsprobleme
- Erschöpfung & Schwäche
- Kreislaufprobleme & Schwindel

---

<sup>1</sup> Ein kurzer Hinweis: Die hier aufgeführten Informationen erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit, denn das System jedes Menschen reagiert anders auf Blockaden/Energiestau. Wie immer beruhen die Informationen, die ich weitergebe, auf meinen **persönlichen Erfahrungen** mit meinem Körper, meinen Symptomen und (körperlichen) Empfindungen/Wahrnehmungen, auf meiner Seelenweisheit sowie auf meinen Beobachtungen von anderen Menschen und ihren Körpern. Ich möchte dir durch diese **Beispiele** helfen, ein Gefühl für all das zu bekommen, damit du dann bei dir **selber** interpretieren und handeln kannst.



Um diese Symptome heilen zu können, wende dich liebevoll deinem ersten Energiezentrum zu. Auch zusätzliche Kilos Körpergewicht dienen oft als (vermeintlicher) Selbstschutz. Und wenn du glaubst, du müsstest dich selbst vor etwas schützen, machst du dich (energetisch) klein und deine Energie fließt nicht frei, was zu Erschöpfung führen kann. Mit einem **harmonischen Wurzelchakra** stehst du mit beiden Beinen fest im Leben, vertraust dir selbst und dem höheren Plan, bist gut geerdet und hast ein gutes Verhältnis zu deinem menschlichen Körper, der gesund und stark ist. Du fühlst dich sicher, geborgen, zuhause auf Mutter Erde und bist in dir selbst, deinem Leben und deiner wahren Bestimmung angekommen.

## Das Sakralchakra

Das Sakralchakra trägt die Farbe **Orange** und befindet sich **unterhalb** deines **Nabels**, auf Höhe des **Unterleibes**. Dein zweites Haupt-Chakra steht in enger Verbindung mit deinem ersten Chakra, das heißt, es braucht ein stabiles und starkes Wurzelchakra als Fundament, um seine volle Kraft entfalten zu können.

Folgende **LEBENSTHEMEN** stehen in Verbindung mit dem Sakralchakra:

- Fähigkeit zu fühlen
- Hingabe & Loslassen
- Sinnlichkeit & Sexualität
- gesund gelebte Weiblichkeit/Männlichkeit
- Kreativität & Lebensfreude
- Lebensenergie & Vitalität

Das heißt, wenn du Probleme in diesen Lebensbereichen bei dir feststellst, darfst du dich liebevoll deinem Sakralchakra zuwenden. Vor allem auch Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen **Beziehungen** allgemein oder in der **Partnerschaft** haben oft ihren Ursprung in einem Energiestau im zweiten Chakra. Je mehr du dein Sakralchakra in Fluss bringst, desto besser werden deine Beziehungen werden, desto mehr Lebensenergie wirst du haben, desto intensiver wirst du fühlen und desto kreativer wirst du sein können.

Ist die Energie in deinem Sakralchakra nicht im Fluss, kann es zu Beschwerden in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- weibliche/männliche Geschlechtsorgane
- Menstruationsbeschwerden
- Orgasmus-/andere sexuelle Probleme
- mangelnde/übermäßige Libido
- Harnleiter & Blase/Nieren
- Rückenschmerzen Lendenwirbelsäule
- starrer/steifer Körper & Unbeweglichkeit
- Spannungsschmerzen



Um diese Symptome und Schwierigkeiten zu heilen, kümmere dich liebevoll um dein zweites Chakra. Erlaube dir, wieder zu **FÜHLEN** und aktiviere all deine Sinne. Mit einem **harmonischen** und **freien Sakralchakra** bist du im Fluss deines Lebens und deine **LEBENSENERGIE** fließt **FREI** durch deinen Körper. Du bist vital, voller Energie und fühlst dich wohl in deinem Körper. Du wirst vor neuen Ideen nur so sprühen, kannst deshalb in höchstem Maße kreativ tätig sein (ich spreche aus eigener Erfahrung) sowie dich selbst entfalten und deine Gefühle zum Ausdruck bringen.

Außerdem bist du in der Lage eine gesunde **Sexualität** im höchsten göttlichen Sinne zu (er)leben, was eine sehr spirituelle Erfahrung sein und über körperliches Vergnügen hinausgehen kann. Die Empfindung von sexueller Erregung ist eines der wunderbaren Geschenke, die uns der menschliche Körper macht und die er uns im irdischen Leben ermöglicht. Der Orgasmus ist der Inbegriff des Loslassens und der Hingabe, im Moment dieses Höhepunktes bist du vollständig im **HIER UND JETZT** sowie mit dir **SELBST** (und deiner Partnerin/deinem Partner) verbunden, das heißt, mit deiner wahren **ESSENZ** und **GÖTTLICHKEIT**.

## Das Solarplexuschakra

Das Solarplexuschakra trägt die Farbe **Gelb** und liegt auf der Höhe deines **Magens**. Es ist das dritte der unteren 3 Chakren, die allesamt mit unserer irdischen Dimension, mit Mutter Erde und unserem Leben hier in Verbindung stehen. Das Solarplexuschakra wird auch **SONNENGEFLECHT** genannt, einerseits, weil es mit der Sonne und deren Kraft verbunden ist, du kannst also auch mit der Sonne arbeiten und sie um Hilfe bitten, dein energetisches Sonnengeflecht, deine innere Sonne, zu aktivieren und auszudehnen. Andererseits befindet sich dort (im Oberbauch) ein **Nervengeflecht** des vegetativen Nervensystems, das seine Bahnen wie Sonnenstrahlen im Körper ausbreitet, daher der Name Sonnengeflecht. Aufgrund dieses Nervenknötens ist dieser Bereich körperlich sehr empfindlich und sensibel, aber energetisch auch sehr wichtig. Dein Solarplexus ist dein **Power- und Kraftzentrum**, was genau das bedeutet, erfährst du gleich.

Folgende **LEBENSTHEMEN** werden mit dem Solarplexuschakra in Verbindung gebracht:

- Selbstvertrauen
- Selbstbewusstsein
- Selbstermächtigung
- Selbstwertgefühl
- Eigenverantwortung & Selbstbestimmung
- ins Tun kommen & Umsetzung von Zielen
- Bauchgefühl/Intuition
- Intuition folgen & danach handeln



Wenn es dir in diesen Bereichen an irgendetwas mangelt, es dir an Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten fehlt, dann darfst du dich liebevoll deinem Solarplexuschakra widmen. In deinem dritten Chakra liegt deine **Persönlichkeit** und wenn dieses Energiezentrum stark und kraftvoll ist, kannst du mit seiner Hilfe die kreative Energie, die aus dem Sakralchakra in dein Sonnengeflecht fließt, nutzen und in die Tat umsetzen, das heißt, damit wundervolle Dinge kreieren, manifestieren und realisieren. Dazu gehört, dass du deine eigene, göttliche **Macht, Kraft** und **Stärke** anerkennst und ergreifst, keine Angst davor hast oder sie als etwas Negatives siehst.

Denn in unserer Gesellschaft ist Macht oft negativ konnotiert, da viele Menschen in der Vergangenheit im negativen Sinne ‚Macht‘ über andere Menschen ausgeübt haben oder ihre ‚Macht‘ anderweitig missbraucht haben. Diese negativen Glaubenssätze bilden dann Blockaden in unserem Solarplexuschakra, die uns davon abhalten, unsere wahre Macht zu ergreifen. Damit ist die **NATÜRLICHE MACHT** im höchsten **GÖTTLICHEN** Sinne gemeint, die wir Menschen als **SCHÖPFERWESEN** in uns tragen, um unser Leben als Schöpfer/in unserer Realität aktiv und bewusst erschaffen/gestalten zu können.

Wenn sich die Energie in deinem Sonnengeflecht staut und nicht frei fließt, kann es zu Symptomen in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- Verdauungsorgane (z. B. Magen, Leber, Galle)
- Magenschleimhautentzündung & Übelkeit
- Druckschmerz im Bereich der Leber
- Knoten im Bauch
- Gewichtsprobleme
- Muskeln & Bindegewebe

Wenn du also Beschwerden in diesen Bereichen hast, möchte dein Körper dich wahrscheinlich auf Blockaden und einen gestörten Energiefluss im Solarplexuschakra hinweisen. Ich kenne Probleme mit diesem Energiezentrum (wie mit fast allen Chakren) sehr gut aus eigener Erfahrung. In diesem Chakra werden oft unerlöste Emotionen wie Wut, Ärger und (Selbst-)Hass sowie Selbstzweifel und mangelndes Selbstwertgefühl abgespeichert. Menschen, deren drittes Chakra nicht in Balance ist, neigen dazu, eine Opferhaltung einzunehmen oder sie neigen zu übertriebener Selbstverurteilung und Abhängigkeit von anderen Menschen. Sie erkennen ihre eigene **Macht** und **Schöpferkraft** nicht an und fühlen sich deshalb unbewusst (oder auch bewusst) macht- und hilflos. Manche Menschen versuchen diese gefühlte Machtlosigkeit dann über Machtmissbrauch, Manipulation und ein übertriebenes Kontrollbedürfnis zu kompensieren.



Auch ich selbst hatte sehr viel Selbstverurteilung und Wut (vor allem des inneren Kindes) im Solarplexuschakra und angrenzenden Körperbereichen (insbesondere der Leber) abgespeichert. Erst als ich anfing, diese alte Wut zu erlauben und zuzulassen, das heißt, sie sanft zu fühlen, zu erlösen und loszulassen, begann ich, sehr große Fortschritte auf meinem Heilungsweg zu machen. Wut wird uns von der Gesellschaft/den Eltern oft verboten (vor allem uns Mädchen), weil diese Emotion sehr negativ konnotiert sowie mit Aggression und Gewalt verknüpft wird. Dabei ist Wut nur eine Energie, wie jede andere auch, einfach eine Energie in einer gewissen Frequenz und Schwingung. Ich finde, sie ist sogar eine Emotion, die Dinge in Bewegung bringt, was etwas sehr Positives ist. Wenn du wütend wirst, kann diese Energie dir die **Kraft zur Veränderung** bringen, die du brauchst, um wirklich etwas zu bewegen.

Ebenso die Muskelschwäche (Muskeln = Kraft/Stärke) und die Probleme mit meinem Bindegewebe (Spannungsschmerzen, Verkürzungen) hatten mit diesem speziellen Chakra zu tun, mit der alten Selbstunterdrückung, Kleinhaltung meines wahren Selbst und meiner Fähigkeiten sowie der fehlenden Anerkennung/Entfaltung meiner wahren göttlichen Kraft und Stärke. Auch ich hatte mit einer Gewichtszunahme zu tun seit ich Energiearbeit mache (teilweise aus Selbstschutzgründen, siehe Wurzelchakra). Durch die Energiearbeit bekommt das eigene Licht/Energiefeld (das wahre Selbst) den Impuls, sich **auszudehnen**. Wenn man dies noch nicht richtig erlauben und zulassen kann oder man sich weiterhin selbst kleinhält, kann es passieren, dass der Körper sich ausdehnt (=Gewichtszunahme), um einem zu zeigen, dass man sich ausdehnen soll und darf. Übergewicht kann viele Gründe haben, manchmal braucht der Körper auch einfach nur mehr Energie im Prozess des Loslassens, Heilens und der Transformation und danach pendelt sich das Gewicht wieder im Wohlfühlbereich ein.

Mit einem **harmonischen Solarplexuschakra** gelingt es dir, deine kreativen Ideen in die Tat umzusetzen, dir bewusst ein Leben nach deinen Wünschen zu erschaffen, weil du deine volle Macht und göttliche Schöpferkraft anerkennst und auslebst. Ein klares und starkes Sonnengeflecht hilft dir dabei, deine wahren Talente und Gaben zu erkennen sowie immer mehr zu entfalten. Du ermächtigt dich selbst, übernimmst volle Eigenverantwortung und genießt vollstes Selbstvertrauen, während du den Impulsen deiner Intuition zuhörst und deinem Herzen folgst. So erreichst du nach und nach all deine Ziele, handelst eigenverantwortlich und selbstbestimmt und erschaffst dir das Leben deiner Träume. Du kletterst dir den **Himmel auf Erden**, sozusagen!



## Das Herzchakra

Das Herzchakra trägt die Farbe **Grün** und liegt, wie der Name schon sagt, im Bereich deines **physischen Herzens**. Dieses Energiezentrum ist das ZENTRUM deines SEINS, es verbindet die bisher beschriebenen unteren Chakren mit all den oberen Chakren, über die du auch noch mehr erfahren wirst. Das heißt, dein Herzchakra VEREINT deine irdische, körperliche, materielle Dimension mit deiner geistig-seelischen, spirituellen Dimension.

Folgende **LEBENSTHEMEN** werden mit dem Herzchakra in Verbindung gebracht:

- Liebe & Selbstliebe
- bedingungslose Liebe
- Fähigkeit zu vergeben
- Neutralität & Mitgefühl
- Offenheit/ein offenes Herz haben
- Fähigkeit anzunehmen (Hilfe, andere, sich selbst)
- Liebe geben & empfangen können
- Verbundenheit mit allem, was ist

Wenn bei dir in diesen Bereichen noch Luft nach oben ist und du dein Potenzial hinsichtlich dieser Themen noch mehr entfalten könntest, dann darfst du dich liebevoll deinem Herzchakra zuwenden sowie dein Herz noch weiter öffnen. In deinem Herzen sind ALLE Erfahrungen von dir gespeichert, in deinem Herzen liegen ALLE Informationen, die du brauchst, denn es ist das TOR zur SEELE. Dein Herz kann alles halten, in ihm vereint sich oft der tiefste Schmerz mit der allergrößten Freude und Leichtigkeit.

Auch ich gehe gerade durch eine intensive Phase der **Herzheilung**, dabei ist es völlig normal, dass, wenn man sein Herz immer mehr öffnet, dann auch der Schmerz sichtbar und fühlbar wird, den man dort eingeschlossen hatte. Oft haben wir unser Herz verschlossen, Emotionen in ihm eingesperrt oder Mauern um es herum gebaut, aus Selbstschutzgründen, aufgrund von negativen Erfahrungen und aus Angst vor erneuter Verletzung oder Ablehnung. Die Arbeit mit den unteren Chakren kann dabei helfen, wieder zu vertrauen und sich so sicher/geborgen hier auf der Erde und in diesem Leben zu fühlen, dass man sich erlauben kann, sein Herz wieder zu öffnen.

Hier noch ein kleiner liebevoller Tipp von mir: **Hunde** (Tiere allgemein) wirken sehr **herzöffnend** auf uns Menschen, da sie uns mit einer solchen Reinheit und Unvoreingenommenheit begegnen sowie uns stets ihre **BEDINGUNGSLOSE** Liebe und ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Unsere Havaneser-Hündin Paula ist meine größte



Herzöffnerin sowie die süßeste und liebevollste Helferin auf meinem Weg. Ich kann dir nur von Herzen empfehlen, dich mit Tieren zu umgeben, um deine Herzheilung zu unterstützen.

Wenn du dein Herz noch verschlossen hast und deshalb die Energie in deinem Herzchakra nicht frei fließen kann, dann kann es zu Beschwerden in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- Brustwirbelschmerzen
- Druck/Stechen im Herz-/Brustraum
- Atembeschwerden & Asthma
- Blutdruckprobleme (erhöht/niedrig)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzrasen/erhöhter Puls
- Schmerzen Arme, Hände, Schultern

Wenn du also Probleme oder Symptome in diesen Bereichen hast, darfst du dein Herz noch etwas weiter öffnen und dich deiner **Herzheilung** widmen. Ich selber hatte sehr oft Schmerzen im Brustwirbelbereich des Rückens, die mich einerseits auf meine Herzthemen hinweisen, andererseits zur Selbstermächtigung auffordern sollten. Ein einfaches und bewusstes **Öffnen** des **Herzens** (Intention setzen) sowie eine Erweiterung des Bewusstseins helfen oft schon. Dann darf sich im Herzen eingeschlossener Schmerz zeigen, er darf gefühlt und losgelassen werden. Danach geht es einem stets besser und man ist zu mehr Liebe, Selbstliebe und Vergebung fähig.

Mit einem offenen und reinen Herzen gelingt es einem mit Leichtigkeit, aus Verurteilung und Bewertung (von sich selbst und anderen Menschen) herauszugehen sowie mit einer liebevollen **Offenheit, Annahme** und **Neutralität** durchs Leben zu gehen. Das ist, was die **BEDINGUNGSLOSE** und **REINE Liebe** ist: Sie ist neutral, sie wertet und verurteilt nicht, sie nimmt an. Menschen, die zum Beispiel über andere lästern, tun dies, weil sie sich unbewusst noch selbst verurteilen, sich selbst noch nicht bedingungslos lieben, ihr Herz noch verschlossen ist, für sich selbst und andere noch nicht ganz geöffnet. Jemand, der sich selbst liebt und annimmt, so wie er/sie ist, tut dies auch bei anderen. Das Lästern (wie so viele Aktivitäten des Menschen) sagt also mehr über die Person selbst, die es tut, aus, als über die Person, über die gelästert wird. Ich lästere mittlerweile gar nicht mehr, da ich immer liebevoller mit mir selbst umgehe, es nicht mehr brauche, um mich gut zu fühlen und ebenso festgestellt habe, dass es eine Verschwendung meiner Energie ist.

Mit einem **harmonischen Herzchakra** strahlst du Liebe und Herzlichkeit aus, du nimmst dich selbst, andere und das Leben liebevoll an und gehst voller Vertrauen deinen Herzensweg. Du bist dir deiner wahren Bestimmung und der von deiner Seele



mitgebrachten Talente bewusst und lebst diese aus. Du entfaltest frei dein wahres Sein und drückst dich selbst liebevoll und klar aus. Mit einem offenen Herzen lässt du dich von den Wundern dieser Welt verzaubern und fühlst eine tiefe Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung. In deinem Herzchakra, dem Zentrum deines Seins, vereinen sich alle Ebenen deines Seins, wenn du dich in ihm zentrierst, bist du in deiner inneren Mitte und bei dir selbst angekommen. Dann ist dein Herz dein Kompass und du folgst ihm vertrauensvoll immer weiter auf deinem Seelenweg sowie immer tiefer in die Liebe hinein.

Nun komme ich zu den **oberen 3 Chakren** auf deiner **Hauptenergiebahn**, die durch das Herzchakra als Zentrum deines Seins mit den unteren 3 Chakren verbunden werden.

## Das Halschakra (Kehlchakra)

Das Hals- oder Kehlchakra hat die Farbe **Hellblau** und liegt, wie der Name bereits sagt, auf Höhe des **Halses/der Kehle**. Dieses Energiezentrum trägt neben seinen individuellen Funktionen noch eine andere wichtige Aufgabe in sich: Es verbindet deinen KOPF mit deinem HERZEN. In anderen Worten: Es bringt das DENKEN und FÜHLEN zusammen. Mit diesem Chakra kannst du also arbeiten, wenn du merkst, dass dein Verstand im Widerstand ist und nicht mit deinem Herzen harmoniert. Außerdem ist der Hals die Schnittstelle zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers, weshalb in diesem Bereich oft ein Energiestau entsteht, wenn der Gesamt-Energiefluss im Körper nicht frei strömen kann.

Folgende **LEBENSTHEMEN** werden mit dem Halschakra in Verbindung gebracht:

- **Selbstaussdruck & Selbstentfaltung**
- **Kommunikation mit sich selbst & anderen**
- **Bedürfnisse & Gefühle mitteilen**
- **seine Wahrheit sprechen**
- **wahrhaftig man selbst sein**
- **gehört/verstanden werden**

Wenn du also das Gefühl hast, du wirst von deinen Mitmenschen nicht gehört, überhört, nicht oder falsch verstanden, dann darfst du dich liebevoll deinem fünften Chakra zuwenden. Auch wenn du dazu neigst, deine Bedürfnisse zu unterdrücken, sie hinunterzuschlucken oder deinen Mitmenschen nicht mitzuteilen, was du wirklich denkst oder fühlst, kann dies zu Blockaden in deinem Halschakra führen, die dich an einem gesunden und klaren Selbstausdruck hindern. Diese Blockaden bestehen dann oft aus all den Worten und Emotionen, die du mal nicht ausgesprochen und geschluckt



hast sowie aus Verboten, die wir oft schon in der Kindheit von außen übernehmen („Sei jetzt still./Sei mal nicht so laut.“). Diese hindern uns dann daran, WAHRHAFTIG zu sein, das heißt, wahrhaft wir SELBST zu sein.

Das Kehlchakra verbindet unsere **innere und äußere Welt**, weil wir durch dieses Energiezentrum unsere Gefühle und Gedanken AUSDRÜCKEN, unsere Erfahrungen und unser Wissen weitergeben und dies alles mit anderen Menschen teilen können. Dieses **Manifestieren** unserer Innenwelt im Außen kann (unter anderem) über den Kanal des Schreibens oder des Sprechens geschehen, beides ist sehr befreiend und heilsam. Über das Halschakra können wir also **unserer Seele Ausdruck verleihen** und unser wahres Sein in die Welt bringen. Außerdem bringt das Kehlchakra nicht nur unser Innerstes (in der Außenwelt) zum Ausdruck, sondern es hilft uns, niedringschwingende Energien und Blockaden aus unserem System zu transportieren und loszulassen. Dies tut es über Gähnen, Niesen und Husten (im Notfall auch über Erbrechen), was energetisch sehr reinigend und befreiend ist. Ich staune sehr oft über diese geniale Funktion unseres wunderbaren Körpers und seiner Energiezentren, weil ich mir darüber bewusst bin, was gewisse körperliche Regungen bedeuten.

Drücken wir uns selbst nicht aus und zeigen wir uns nicht so, wie wir wirklich sind, kann es zu Problemen und Symptomen in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- ständiges Räuspern
- Atembeschwerden
- Nacken- & Kopfschmerzen
- Spannung im Kieferbereich
- Schilddrüsenprobleme (z. B. Hashimoto)
- Verspannungen im Schulterbereich
- Halsschmerzen & Heiserkeit
- Erkältung & Zahnschmerzen

Wenn du also Probleme mit solchen oder ähnlichen Beschwerden hast, dann darfst du dich liebevoll um dein Halschakra und deinen **Selbsta Ausdruck** kümmern. Frage dich: Wo bin oder zeige ich nicht mein wahres Selbst? Wo halte ich mich selbst zurück/klein? Wo schlucke ich meine Bedürfnisse hinunter? Wo spreche ich nicht meine Wahrheit? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass alleine durch das AUSSPRECHEN oder AUFSCHREIBEN von Gedanken und Gefühlen, egal ob für sich selbst oder gegenüber einer anderen Person, eine Blockade im Halschakra gelöst werden kann. Wenn das Aussprechen im Geiste nicht hilft, probiere es mal mit LAUT aussprechen.

Menschen, die sich ständig räuspern und entweder zu leise oder zu laut sprechen, haben ein blockiertes Halschakra, weshalb ihr Selbstausdruck nicht frei fließen kann. Wenn sie einerseits zu leise sprechen, lässt dies auf Ängste schließen, sich auszudrücken



oder ihr wahres Selbst zu zeigen. Andererseits versuchen manche Menschen ihr Gefühl/ihren Glauben, nicht gehört zu werden, mit zu lautem Sprechen oder sogar Schreien zu kompensieren. Dies hast du vielleicht schon mal bei Lehrern/Lehrerinnen von dir beobachtet oder es bei dir selbst erfahren.

Als ich als Lehrerin gearbeitet habe, haben mir die Schulklassen sehr oft gespiegelt: Keiner hört mich./Keiner hört mir zu. Mein Halschakra war früher teilweise so blockiert, dass ich gar nicht lauter hätte reden können, geschweige denn schreien. Auf meinem Heilungsweg habe ich dann die wundervolle Erfahrung machen dürfen: Je mehr ich mein fünftes Chakra in Fluss brachte sowie meinen Selbstausdruck BEFREITE (dabei half und hilft mir insbesondere das Schreiben), desto mehr hörten andere Menschen MIR ZU. Wenn ich jetzt voller BEGEISTERUNG und FREUDE über meine Spezialgebiete wie Energiearbeit, Meditation und meinen Weg der Selbstheilung spreche, hängen andere Menschen zumeist an meinen Lippen und hören gespannt zu. Plötzlich wird es am Tisch ruhig, wenn ich beginne zu sprechen, vorher kam ich gar nicht zu Wort und fühlte mich übergangen. Ich bin so DANKBAR für diese Transformation!

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, wie man sich durch Selbstausdruck heilen kann und wie das Schreiben mir geholfen hat, meine **innere Stimme zu befreien** und authentisch zum Ausdruck zu bringen, dann lade ich dich ein, meinen Blogartikel [„Heilung durch Selbstausdruck – die heilende Kraft des Schreibens“](#) zu lesen. Es ist mein erster Blogartikel, in welchem du ebenso erfährst, wie ich zum Schreiben gekommen bin und warum ich meinen **Seelengesundheit Blog** ins Leben gerufen habe.

Was die körperlichen Beschwerden angeht, die auf einem blockierten Selbstausdruck beruhen, habe ich durch die Befreiung meines Halschakras vor allem meine chronische Schilddrüsenunterfunktion (Diagnose Hashimoto) geheilt. Seit ein paar Jahren nehme ich keine Medikamente/Hormone mehr ein und meine Schilddrüsenwerte sind im Normbereich. Außerdem räuspere ich mich nicht mehr ständig, nur noch, wenn mein Hals mir wirklich etwas Konkretes/Akutes mitteilen möchte.

Mit einem **harmonischen Halschakra** kannst du frei mit deinen Mitmenschen kommunizieren, teilst deine Bedürfnisse und Wünsche mit, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, du stehst zu dir selbst und sprichst deine Wahrheit. Du drückst dich selbst frei und kreativ aus, du entfaltest deine wahren Talente und spirituellen Gaben. Du zeigst dich in deiner wahren Größe und Göttlichkeit, ohne dich selbst kleinzuhalten, auszubremsen oder abzuwerten. Das heißt in anderen Worten: Du verleihst deiner Seele



Ausdruck, du lebst dein wahres Sein, bringst es auf die Erde und teilst es mit der Welt. Ich kann dich nur von Herzen dazu ermutigen, dies einfach ZU TUN, egal was Andere davon halten. Ich kenne nichts, was BEFREIENDER und HEILSAMER ist, als einfach ich selbst zu sein und das, was ich zu GEBEN habe, mit anderen Menschen zu teilen. Somit kannst du durch die Heilung deines Halschakras einen ganz großen Teil von dir selbst heilen. Verstecke dich nicht länger, die Welt braucht dich, deine Wahrhaftigkeit und Einzigartigkeit!

## Das Stirnchakra (das dritte Auge)

Das Stirnchakra trägt die Farbe **Indigo**, dies ist eine Mischung aus Dunkelblau und Violett, und befindet sich auf Höhe deiner **Stirn**, es wird auch **das dritte Auge** genannt. Das Stirnchakra ist dein **inneres Auge**, mit welchem du geistig SEHEN und Botschaften aus der geistigen Welt EMPFANGEN kannst. Mit ihm kannst du alles WAHRNEHMEN und sehen, was deinen physischen Augen verwehrt bleiben würde. Das dritte Auge steht in direktem Zusammenhang mit der **Zirbeldrüse** (Epiphyse) in deinem Kopf und diese Drüse ist es, die uns das geistige Sehen ermöglicht. Es ist sehr wichtig, sie energetisch zu reinigen und aufzurichten, wenn man mit Energiearbeit beginnt, weil sie oft mit Toxinen belastet und ‚verkümmert‘ ist, wenn ihr volles Potenzial nicht genutzt wird.

Die körperlichen Aufgaben der Zirbeldrüse sind unter anderem die Melatonin-Produktion (unser Schlafhormon) und die Regelung von unserem Schlaf- und Wachrhythmus. Aus einer höheren und ganzheitlichen Perspektive gesehen, ist sie jedoch VIEL MEHR als nur eine Hormondrüse des Menschen. Die Zirbeldrüse bildet das **spirituelle Zentrum** in unserem Körper. Sie ist das Tor zur feinstofflichen Welt und ermöglicht uns den Zugang zu unserer eigenen Spiritualität, das heißt, zu den geistig-seelischen und energetischen Aspekten unseres Seins. Wenn du mehr zum Thema Spiritualität erfahren möchtest, was das meinem Gefühl nach ist und warum deshalb AUCH DU spirituell bist, lade ich dich ein, meinen Blogartikel [„Was ist Spiritualität? – und warum wir alle spirituell sind“](#) zu lesen. Durch das dritte Auge werden all diese feinstofflichen Dimensionen unseres Seins für uns zugänglich, sichtbar und fühlbar.

Folgende **LEBENSTHEMEN** werden mit dem Stirnchakra in Verbindung gebracht:

- Klarheit & höhere Perspektive
- Intuition & Hellsehen
- Selbsterkenntnis & Selbstreflexion
- Vertrauen & Entscheidungen treffen
- Visionen & Vorstellungskraft
- höheres Selbst & Seelenweisheit



Wenn in deinem Leben Verwirrung herrscht, du zum Beispiel nicht verstehst, warum es dir so geht, wie es dir geht oder warum bestimmte Lebensumstände so sind, wie sie sind, dann darfst du dich liebevoll deinem dritten Auge zuwenden. Es möchte gereinigt und geöffnet werden sowie dir dann eine höhere Perspektive auf dich selbst und deinen Platz im höheren göttlichen Plan zeigen. Ebenso, wenn du dich von deiner wahren Essenz, von deiner geistigen Dimension, abgeschnitten und getrennt fühlst, lohnt sich die Arbeit mit dem Stirnchakra.

Nach meinem **spirituellen Erwachen** und durch die darauffolgende regelmäßige Energiearbeit und Meditation wurde mir bewusst, dass ich schon immer eine sehr ausgeprägte Intuition hatte, ich war mir nur nicht darüber bewusst. Nun bin ich mir darüber im Klaren, ich weiß sie für mich und andere Menschen einzusetzen und bewusst zu nutzen. Meine intuitiven Sinne sind mittlerweile so geschärft und mein drittes Auge so ausgedehnt, dass ich eine enorme Wahrnehmung habe und regelrecht ‚hellsehen‘ kann. JEDER Mensch bringt diese Fähigkeiten mit, JEDER hat eine Zirbeldrüse und somit übersinnliche Fähigkeiten, sie werden jedoch oft unterdrückt und nicht genutzt. Alleine daran, dass du schon mal einen Gedanken hattest, erkennst du deine medialen Fähigkeiten. Wenn man sich wieder dafür öffnet, seine übersinnlichen Fähigkeiten trainiert und dieses Potenzial ausdehnt, geschehen täglich Wunder. Nun folge ich meiner Intuition vertrauensvoll, ich weiß jetzt, dass mein Gefühl mir IMMER die WAHRHEIT sagt. Ich habe endlich großartige Visionen für mein Leben und weiß, was ich will. Ich bin mit meinem höheren Selbst sowie meiner Seelenweisheit verbunden und treffe mit viel mehr Leichtigkeit klare und authentische Entscheidungen. **Das alles ist auch für dich möglich!**

Falls dein drittes Auge noch verschlossen oder blockiert ist, kann es zu Beschwerden in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- Kopfschmerzen & Migräne
- Augenerkrankungen & Sehstörungen
- gestörter Schlaf-/Wachrhythmus
- Neben-/Stirnhöhlenerkrankungen
- Beschwerden Bereich Gesicht/Nase
- Erkrankung Nerven-/Immunsystem

Hast du also Probleme oder Schmerzen in diesen Bereichen, dann kannst du diese durch die Arbeit mit deinem sechsten Energiezentrum positiv verändern, auflösen und heilen. Menschen, die ein verschlossenes oder blockiertes drittes Auge haben, wollen oft Dinge nicht sehen/wahrhaben, das heißt, sie sind uneinsichtig (dickköpfig) und nicht fähig zu Selbstreflexion. Sie neigen zu Vergesslichkeit und haben Gedächtnisprobleme, zum Beispiel können sich solche Menschen morgens schlecht oder gar nicht an ihre



nächtlichen Träume erinnern. Auch Menschen, denen es an Vertrauen in sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten mangelt, würden davon profitieren, den Energiefluss in ihrem Stirnchakra anzuregen. Durch die Arbeit mit dem dritten Auge kannst du zum meisterhaften **Beobachter deiner selbst** werden, um dann voller **KLARHEIT** und **VERTRAUEN** die gewünschten Veränderungen herbeizuführen sowie dir das Leben deiner Träume zu erschaffen.

Mit einem **harmonischen Stirnchakra** bist du in der Lage, die höhere göttliche Perspektive auf dich selbst und dein Leben einzunehmen, du gehst voller Offenheit durchs Leben. Du bist voller Klarheit, vertraust dir selbst, deiner Intuition, deinen Gefühlen und Eingebungen und nutzt diese, um vertrauensvoll deinen Herzensweg zu gehen, ohne dich von deinem Verstand begrenzen zu lassen. Das dritte Auge ermöglicht dir den Zugang zu deiner wahren Essenz, deinem höheren Selbst und deiner Seelenweisheit. Dadurch bist du in der Lage, positive und großartige Visionen für dich und dein Leben zu haben sowie diese voller Klarheit und Fokus nach und nach zu manifestieren, das heißt, sie zu realisieren und auf die Erde zu bringen. Du bist dir deiner wahren Bestimmung bewusst, lebst diese aus und triffst voller Leichtigkeit Entscheidungen, die dich auf deinem Seelenweg voranbringen.

## Das Kronenchakra (Scheitelchakra)

Das Kronenchakra, oder auch genannt Scheitelchakra, trägt die Farbe **Violett**, liegt auf Höhe deines **Scheitels**, auf der **Krone deines Kopfes** und öffnet sich **nach oben**. Es ist das dritte der oberen drei Chakren, die dich allesamt mit dem Universum und der feinstofflichen Welt verbinden sowie das siebte und letzte deiner Haupt-Chakren auf deiner Hauptenergiebahn. Ähnlich wie das dritte Auge uns mit unserer eigenen Spiritualität und wahren Essenz verbindet, bildet das Kronenchakra den Zugang zum **HÖHEREN BEWUSSTSEIN**, zum Raum der unbegrenzten Möglichkeiten, zum **GÖTTLICHEN** und der reinen **LIEBE**.

Das Scheitelchakra steht für unser geistiges Zuhause, für die göttliche Quelle, die unser aller **URSPRUNG** ist. Dementsprechend steht das Wurzelchakra für unsere irdische Heimat, für die Verbindung mit Mutter Erde, dem aktuellen Heimatort des Menschen, während wir in diesen menschlichen Körper inkarniert sind. Wenn unser erstes und siebtes Chakra (und alles dazwischen) zu unserem höchsten und besten Wohl gereinigt, geöffnet, ausgeglichen und ausgedehnt ist, können wir uns als die **BRÜCKE** zwischen **HIMMEL** und **ERDE**, die wir als **MENSCH** sind, den **Himmel auf Erden** erschaffen!



Folgende **LEBENSTHEMEN** werden mit dem Kronenchakra in Verbindung gebracht:

- spirituelles Erwachen
- Bewusstseinsweiterung
- höheres Bewusstsein
- geistige Heimat & Kontakt zur geistigen Welt
- reines Sein, Stille & Frieden
- Verbundenheit mit allem, was ist

Falls du also das Gefühl hast, dass es dir in diesen Bereichen an irgendetwas mangelt, du dich zum Beispiel getrennt von anderen Menschen/Lebewesen oder abgeschnitten von der geistigen Welt fühlst, dann darfst du dich liebevoll deinem Kronenchakra und deiner **Bewusstseinsweiterung** widmen. Probleme mit dem siebten Chakra drücken sich oft durch ein Gefühl von Einsamkeit (oder auch von nicht verstanden werden) aus, wohingegen wir in Wahrheit NIEMALS einsam oder alleine sind, sondern wir ALLE EINS sind. Alles ist mit allem energetisch verbunden, da wir alle aus der göttlichen Quelle entstanden sind. Diese **Verbundenheit** zu erkennen und wieder zu fühlen, kann die Gefühle, alleine, unverstanden und verlassen worden zu sein, auflösen und heilen. Du bist niemals allein! Du brauchst dich einfach nur für die Unterstützung aus der geistigen Welt oder von lieben Seelenmenschen zu öffnen.

Falls dein Kronenchakra noch verschlossen oder sein Energiefluss blockiert ist, kann es zu Symptomen in folgenden **KÖRPERBEREICHEN** kommen:

- Energielosigkeit & Erschöpfung
- Schlaflosigkeit & Schlafstörungen
- chronische Erkrankungen allgemein
- Parkinson & Krebs
- Multiple Sklerose
- Depressionen

Wenn du also solche oder ähnliche Beschwerden bei dir feststellst, darfst du dich deinem Kronenchakra zuwenden, es öffnen und deine Verbindung zum Universum und zur Quelle wieder fühlen. ‚Krankheiten‘ (ich spreche zumeist nur noch von chronischen Symptomen oder Beschwerden) wie zum Beispiel eine Depression können darauf zurückgeführt werden, dass sich der Mensch von sich selbst, seiner wahren Essenz und Seele getrennt FÜHLT (in Wahrheit ist man immer verbunden). Jede Art von unangenehmen Symptomen, vor allem CHRONISCHE Beschwerden, hängen im Grunde mit dieser gefühlten Trennung von der wahren Heimat und eigenen Göttlichkeit zusammen, das heißt, damit, dass man (dauerhaft) nicht man selbst ist. Der Schmerz der Seele darüber kann sich dann zum Beispiel in einer Depression ausdrücken oder sogar im Suizid enden, wenn der Mensch den Schmerz über diese gefühlte Trennung nicht mehr ausgehalten hat und keine andere Lösung wusste.



Das **Wunderbare** ist jedoch, wir müssen nicht erst sterben (oder uns selbst umbringen) damit wir wieder in unsere geistige Heimat zurückkommen, wir können uns im **HIER UND JETZT öffnen** und diese Verbindung wieder aufnehmen und fühlen, sie ist immer da. Dabei kann uns die Arbeit mit dem Kronenchakra helfen. Als meine Krone und mein Lichtkanal nach oben in meinen ersten Energiebehandlungen und energetischen Kursen so richtig geöffnet wurden (dies bedeutete mein spirituelles Erwachen), war dies für mich die reinste **ERLEUCHTUNG**, ich hatte noch nie etwas Vergleichbares gefühlt. Es war wie das wundersame **ERWACHEN** aus einem Tiefschlaf der Unbewusstheit und Begrenzung, hinein in die Unendlichkeit und Grenzenlosigkeit, ein Nachhausekommen in den Raum der **unbegrenzten Möglichkeiten**.

Mit einem **harmonischen Scheitelchakra** bist du in der Lage, dein Bewusstsein immer mehr zu erweitern und ein erhöhtes Bewusstsein zu erreichen. Du stehst in Kontakt mit der geistigen Welt und deiner Seelenheimat. Du bist offen für die Hilfe und Unterstützung der Lichtwesen, die dich bedingungslos lieben und die dir während deiner Inkarnation auf der Erde zur Seite stehen wollen. Du erkennst deine eigene Göttlichkeit, bist dir deiner selbst und deiner wahren Essenz bewusst. Du bist liebevoll mit dem Kosmos verbunden, der dir alle Energien und Informationen bereitstellt, die du für dein Leben hier auf der Erde brauchst. Du bist dir deiner wahren Bestimmung und Seelenaufgabe bewusst und gehst dieser voller Liebe, Freude und Vertrauen nach. Du fühlst dich verbunden mit **ALLEM**, was ist. Mit dir selbst, deinem Ursprung und höheren Selbst sowie mit der gesamten Schöpfung: mit allen Menschen, Pflanzen, Tieren und Steinen sowie mit dem gesamten Kosmos. Du siehst dich als Teil der göttlichen Schöpfung sowie des höheren göttlichen Plans und weißt, wieso du hierher auf die Erde gekommen bist. Du vertraust darauf, dass alles stets im göttlichen Zeitplan abläuft und nimmst dieses Leben sowie deinen Seelenauftrag voller Dankbarkeit und Leichtigkeit an.

### **Andere körpernahe und außerkörperliche Chakren**

Abschließend möchte ich nun noch kurz auf ein paar weitere **Energiezentren** deines **menschlichen Energiefeldes** eingehen. Es gibt noch mehr, aber für den Anfang und einen ersten Überblick reicht dies. Um meine kleine Chakren-Exkursion abzurunden, halte ich die folgenden noch für interessant und wichtig:

- **Handchakren:**
  - an beiden Händen (Handflächen)
  - keine bestimmte Farbe, ich stelle sie mir als weißes Licht vor



- Verlängerung des Herzchakras (das Herz auf den Händen tragen)
- durch ihre Aktivierung, Öffnung und Reinigung kann die heilende Kraft deiner Hände aktiviert werden:
  - Auflegen bei dir selbst und anderen
  - sehr hilfreich bei Schmerzen, Verspannungen und Energiestau
  - durch deine Hände fließen dann heilsame Energien zu deinem Körper oder dem anderer Menschen
- **Fußchakren:**
  - an beiden Füßen (nach unten zeigend)
  - keine bestimmte Farbe, ich stelle sie mir in weiß vor
  - über deine Fußchakren (genauso wie über dein Wurzelchakra) bist du mit Mutter Erde verbunden:
    - wichtig für eine gute Erdung, für einen guten Kontakt zum Boden
    - erdende Energie wird von Menschen oft als Kribbeln an den Fußsohlen wahrgenommen
- **Erdensternchakra:**
  - das Energiezentrum UNTER deinen Füßen IN der Erde (intuitiv wahrnehmbar)
  - Farbe Braun
  - über deinen Erdenstern bist du geerdet (zusammen mit Fußchakren und Wurzelchakra):
    - stabilisiert deine Erdung, die mit Lichtstrahlen tief in die Erde hineinreicht
    - bildet ein lichtvolles Dreieck mit deinen Fußchakren (die ebenfalls energetisch miteinander verbunden sind)
    - trägt alle Informationen in sich, die zu dir gehören (wie Samen, die wachsen und gedeihen möchten)
- **Ohrchakren:**
  - an beiden Ohren
  - keine bestimmte Farbe, ich stelle sie mir in weiß vor
  - deine Ohrchakren sind zuständig für:
    - deine Hellhörigkeit (einer deiner Hellsinne und Kanäle für deine medialen Fähigkeiten)
    - das Hören und Empfangen von Botschaften aus der geistigen Welt



- die Ohrchakren stehen in Verbindung mit deinen physischen Ohren:
  - durch die Reinigung und Öffnung dieser Energiezentren und durch die Befreiung ihres Energieflusses können jegliche Erkrankungen der physischen Ohren oder anderweitige Probleme mit dem Hörorgan positiv verändert und geheilt werden:
    - ✓ Tinnitus oder schlecht hören (etwas nicht hören wollen)
    - ✓ übermäßige Ohrenschmalzproduktion und Verstopfung des Gehörganges durch einen Pfropf
    - ✓ Druck auf den Ohren
    - ✓ Flüssigkeit hinter dem Trommelfell
    - ✓ Mittelohrentzündung usw.
- **Seelensternchakra:**
  - das Energiezentrum ÜBER deinem Kopf (intuitiv fühlbar)
  - Farbe Rosa, Gold oder Weiß (schaue, wie du es wahrnimmst)
  - über deinen Seelenstern bist du nach oben mit dem Kosmos verbunden, von ihm ausgehend, erstreckt sich dein Lichtkanal bis hoch ins Universum hinein:
    - trägt ebenso alle Informationen in sich, die zu dir gehören
    - oft Sinnbild für höheres Selbst

## Fazit

Ich wünsche mir, dass du interessante Impulse und wertvolles neues Wissen erhalten hast und dass ich dir helfen konnte, deine ENERGIEZENTREN besser zu verstehen sowie dir zu veranschaulichen, wie du generell als Energiesystem Mensch funktionierst. Bestimmt bist dir nun bewusst(er) darüber, wie du die Arbeit mit deinen Chakren für deine **Selbstheilung** nutzen kannst, nämlich, indem du über Probleme in bestimmten Lebens- oder Körperbereichen auf die darunterliegende Thematik oder Blockade schließt und dann Heilung für ein bestimmtes Energiezentrum sowie für deine gesamte Hauptenergiebahn machst. Nutze gerne dieses kleine Chakren-Büchlein zum Nachschauen und Nachschlagen von Beschwerden oder besser noch, lasse dich von deiner Intuition führen, was dir ein bestimmtes Symptom mitteilen möchte, du hast nun ein Gefühl dafür, wie es funktioniert. Über deinen Körper spricht deine innere Stimme mit dir und wenn du in dich hineinlauschst, bekommst du immer eine ehrliche Antwort.



Wenn du nicht nur über deine Chakren lesen, sondern sie auch fühlen und spüren möchtest, lade ich dich ein, mit mir in die Meditation einzutauchen und eine **heilsame Chakren-Meditation** zu machen. Ich habe eine Meditation mit Energien der Neuen Zeit gechannelt und aufgenommen, inklusive hochschwingender Musik. Diese erhältst du, wenn du meinen **Newsletter abonniert**, [hier kommst du direkt zur entsprechenden Unterseite meiner Website](#). Falls du ihn schon abonniert hast, darfst du dies als kleine liebevolle Erinnerung sehen, die Meditation vielleicht mal wieder zu hören und in den Genuss ihrer Heilwirkung zu kommen. In dieser Meditation reisen wir gemeinsam durch deine Chakren, du darfst sie fühlen, wahrnehmen, aktivieren und öffnen, ausgleichen und harmonisieren. Wie du jetzt weißt, kannst du darüber Heilung für jedes mögliche Lebensthema machen. Auch deine Verbindung zur Erde und zum Kosmos werden wir beim Meditieren gemeinsam stärken. Diese Meditation ist gleichzeitig eine Energieübertragung, die dir helfen wird, dich mit den aktuellen Tagesenergien zu harmonisieren und somit gut durch die spannende Zeit des Wandels zu kommen.

Ich wünsche mir, dass ich dich mit meinem kleinen Chakren-Büchlein inspirieren konnte.

Viel Spaß und Erfolg bei der Heilung deiner Energiezentren, somit deiner selbst und  
deines gesamten Seins!

