

Lumira Weidner

Anna-Christine Rassmann

Die Lumi-Methode

Ein kreativer Weg
zu innerer Ganzheit

The logo for 'Stb' features a stylized, thin, curved line that starts above the 'S' and arches over it, resembling a partial circle or a decorative flourish. The letters 'Stb' are in a serif font.

Stb

*In mir verbergen sich Schätze
von ungeahntem Wert und unermesslicher Kostbarkeit.
Nur ich selbst kann an sie herankommen, sie befreien,
um sie für mein Wohl und das Wohl des
Ganzen einzusetzen.
Ich muss meinen ganzen Mut zusammennehmen
und mich auf den Weg in meine
innere Welt begeben.*

LUMIRA

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 11 |
| Einführung | 15 |
| Die »positive Absicht« | 18 |
| Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung | 26 |
| Annehmen | 31 |
| Geschenke vom Universum und an das Universum | 38 |
| Verantwortung übernehmen | 44 |
| Die Heilkraft der Farben | 48 |
| Die Lumi-Farbtabelle | 50 |
| Die Lumi-Methode | 56 |
| Beispiele | 68 |
| Widerstände | 68 |
| Ein schreckliches Wesen im Bauch | 70 |
| Alltagsprobleme | 73 |
| Geht's meinem Kind gut? | 73 |
| Verhaltensprobleme des Sohnes | 75 |
| Die Fahrrad-Gangschaltung geht dauernd kaputt | 79 |
| Der Küchenabfluss ist verstopft | 83 |
| Gesundheitsprobleme | 90 |
| Unterleibsprobleme | 90 |
| Hexenschuss | 91 |
| Darmprobleme | 95 |
| Myome | 98 |
| Probleme mit der linken Körperseite | 101 |
| Schlafstörungen | 106 |

| | |
|---|-----|
| Psychische Probleme..... | 109 |
| Allein sein..... | 109 |
| Partnerschaftsprobleme..... | 112 |
| Ängste..... | 115 |
| Angst vor mündlichen Prüfungen..... | 118 |
| Angst vor Erfolg..... | 122 |
| Die Schwierigkeit, zwei verschiedene Aspekte in sich zu vereinen..... | 125 |
| Bekannt sein..... | 127 |
| Traumarbeit..... | 130 |
| Was tun, wenn..... | 134 |
| ... dein Unterbewusstsein nicht mit dir sprechen will? | 134 |
| ... du eine Antwort nicht weißt? | 135 |
| ... die Farbe, die auftaucht, nicht in der Tabelle steht? | 135 |
| ... du während der Sitzung einschläfst?..... | 136 |
| ... du während der Sitzung gestört wirst?..... | 136 |
| ... du Angst bekommst?..... | 137 |
| ... du auf deiner Reise Monstern begegnest?..... | 138 |
| ... du nichts siehst oder fühlst?..... | 138 |
| ... du dir unsicher bist, ob deine Antworten und Bilder richtig sind?..... | 138 |
| Schlusswort – Erfahrungsberichte | 140 |
| Anhang – Wie alles anfing..... | 144 |
| Kontakt..... | 150 |
| Ablaufdiagramm | 151 |

Einführung

*Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das,
was du hervorbringst, dich heilen.*

*Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist,
vermag das, was du nicht hervorbringst,
dich zu zerstören.*

JESUS ZUGESCHRIEBEN

Wir stellen hier eine Methode vor, mit deren Hilfe du, indem du alles annimmst, was du in dir findest, auch alles transformieren kannst.

Die Lumi-Methode heißt so, weil Lumira sie erfunden hat und weil der Name an »Illumination« denken lässt – was uns wiederum an viele bunte Lämpchen erinnert. Jeder kann diese Methode anwenden, Therapeuten ebenso wie Laien. Du kannst selbst damit ein bestimmtes körperliches, emotionales oder lebenspraktisches Problem bearbeiten – oder du kannst deinen Freunden oder deinen Kindern damit helfen. Und du kannst die Methode, wenn du therapeutisch arbeitest, in deiner Praxis anwenden. Sie ist ein kreatives Verfahren, das sich sehr gut mit anderen Methoden kombinieren lässt, zum Beispiel mit Massage

oder anderen Körpertherapien, mit Focussing, Gesprächstherapie, Kinesiologie oder schamanischer Arbeit.

Angefangen bei kleinen Alltagsproblemen, wie Angst, wenn die Kinder zu spät aus der Schule kommen, Warzen an den Händen, Hexenschuss oder Schlafstörungen, bis hin zu schwerwiegenden Problemen, wie Existenz- oder Todesängsten und bedrohlichen Krankheiten, kannst du buchstäblich ALLES mithilfe der Lumi-Methode verwandeln. Mit ihr befreist du die in einem Problem gebundene Energie. Dadurch wirst du ganz, heil.

Du kannst die Methode in vielen Lebenslagen durchführen, direkt an Ort und Stelle, in dem Augenblick, wo das Problem auftritt. Wenn du im Stau stehst zum Beispiel, in der Warteschlange im Supermarkt, in der S-Bahn, im Zahnarzt-Wartezimmer, im Bett, im Café. Du brauchst nicht zu warten, bis jemand Zeit für dich hat oder bis du Geld für eine Beratung aufbringen kannst!

Eine Freundin verwendet die Lumi-Methode erfolgreich in ihren ayurvedischen Massagesitzungen. Sie berichtet, dass die Menschen sich mit ihrer Hilfe auf der Liege völlig verwandeln und die körperlichen Blockaden buchstäblich unter ihren Fingern verschwinden. Eine andere Freundin baut sie in ihre schamanischen Sitzungen und Seminare mit ein und ist begeistert von der Wirkung. Sie kombiniert die Methode auch sehr erfolgreich mit Familienaufstel-

lungen. Unser Heilpraktiker, der unter anderem mit der Dorn- und der Craniosacral-Methode arbeitet, meint, er habe noch nie so gute und schnelle Ergebnisse erzielt wie in der Kombination mit der Lumi-Methode.

Die Lumi-Methode erfordert von dir keine Vorkenntnisse, sondern nur die Bereitschaft, dich auf dich selbst einzulassen – und einige grundlegende Einstellungen, die du dir vielleicht noch nicht zu eigen gemacht hast. Auch wir haben sie erst mit der Zeit entwickelt bzw. arbeiten immer wieder daran. Bevor wir die eigentliche Methode erklären, scheint es uns daher wichtig, die einzelnen Überzeugungen, auf denen die Methode aufbaut, kurz zu erläutern.

Die »positive Absicht«

*Eine Situation kommt so lange
immer wieder, bis ich den Schatz
in ihr erkannt und angenommen habe.*

ANNA-CHRISTINE RASSMANN

Was die Lumi-Methode von anderen Ansätzen unterscheidet, ist, dass sie bei jedem Problem nach der positiven Absicht fragt. Wir gehen aufgrund unserer Erfahrungen davon aus, dass alles in unserem Leben, auch die scheinbar bösartigste Krankheit und alle noch so widrigen Umstände, eine positive Absicht hat.

Du kennst vielleicht die Bücher »Krankheit als Weg« und »Schicksal als Chance« von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke¹. Diese beiden Autoren waren die ersten uns bekannten, die diese für die Schulmedizin damals neue These formuliert haben. Sie vertraten die Überzeugung, dass scheinbare Widrigkeiten etwas Positives in sich bergen, ein Geschenk, das das Leben uns machen will. Wenn wir herausfinden, welches Geschenk das Leben

¹ Dahlke, Rüdiger / Dethlefsen, Thorwald: *Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder*. München 2008. Dethlefsen, Thorwald: *Schicksal als Chance*. München 1998.

uns mit einer Krankheit, einer unangenehmen Situation, einer schwierigen Beziehung oder sonstigen Widrigkeit machen will, und dieses Geschenk annehmen, haben wir die Voraussetzung dafür, künftig gesund und glücklich zu leben – und als Menschen unsere wahre Kraft und Schönheit zu entfalten.

Natürlich brauchen wir nicht zu warten, bis das Leben sozusagen als letztes Mittel zu einer Krankheit greift, um uns klarzumachen, dass wir irgendwo nicht im Einklang mit ihm – das heißt mit uns selbst – sind. Die Zeichen sind schon vorher da. Die Frage ist lediglich, ob wir hinschauen und sie wahrnehmen. Alles, was uns bewegt oder begeistert oder eine »Saite in uns zum Schwingen bringt«, ist eine Botschaft des Lebens, egal ob das, was uns da berührt, angenehm für uns ist oder unangenehm: Reklame, die uns ins Auge springt, ein Satz, den irgendjemand sagt und der uns im Ohr hängen bleibt, ein Buch, das uns »in die Hände fällt«, die Unordnung der Kinder, die uns aufregt, der bestimmte Ton in der Stimme der Chefin, bei dem sich uns die Nackenhaare sträuben, gewisse Eigenarten unseres Partners oder unserer Partnerin, die uns auf die Palme bringen, der Fahrradreifen, der zum dritten Mal in einem Monat platt ist, politische Vorfälle, über die wir uns aufregen ... Wir haben beide immer und immer wieder die Erfahrung gemacht, dass uns diese Dinge bzw. Ereignisse oder Menschen deshalb berühren oder stören, weil sie uns auf etwas aufmerksam machen möchten.

Wenn wir gefühlsmäßig heftig auf irgendeine Begebenheit reagieren, hat sie etwas mit uns zu tun! Sie löst in uns etwas aus, was wir uns ansehen sollten.

Nehmen wir ein klassisches Beispiel: Deine halbwüchsigen Kinder machen Unordnung im Haus. Das geht dir auf den Wecker. Was will dieser Wecker wecken? Er will dir bewusst machen, dass du selbst irgendwo in dir Chaos hast, dass du nicht in deiner Mitte bist. Wenn du es nämlich wärst, würde dich die äußere Unordnung nicht stören. Du könntest gelassen damit umgehen und würdest dadurch Ruhe in die Familie bringen, die sich sicherlich auch auf das Ordnungsverhalten der Kinder auswirken würde. Schau genau hin: Die äußere Unordnung, die dich so nervt, ist eine wunderbare Botschaft für dich! Nimm sie an, und dein Leben wird reicher.

Ein anderes Beispiel: Du hast Schwierigkeiten mit einem bestimmten Kollegen. Wenn man dich fragt, was dich an ihm so stört, sagst du vielleicht: »Der redet so viel.« Wenn du genauer hinschaust, merkst du vielleicht, dass es ein bestimmter Ton in seiner Stimme ist, der dich mit einer eigenen Angst in Kontakt bringt, vielleicht der Angst, nicht beachtet zu werden. Der Schmerz des Nicht-beachtet-Werdens, der auch in dir sitzt, lässt dich selbst oftmals sehr viel reden. So macht dich dieser unangenehme Kollege auf einen eigenen Schmerz aufmerksam, den du, indem du dich liebevoll darum kümmerst, heilen kannst. Du wirst

merken, dass dich dann das viele Reden des Kollegen nicht mehr stört. (Es kann auch sein, dass der Kollege plötzlich weniger redet oder in eine andere Abteilung versetzt wird!)

Vielleicht regst du dich auch darüber auf, dass deutsche Soldaten nach Afghanistan geschickt werden. Bei näherem Hinsehen wird dir dann möglicherweise bewusst, dass es schmerzhaftere Erinnerungen in dir weckt, wenn junge Männer in den Krieg geschickt werden. Dass es dich deshalb so wütend macht, weil du dich der Willkür der Politiker so hilflos ausgeliefert fühlst. Wenn du diese Hilflosigkeit liebevoll annimmst, entdeckst du möglicherweise, dass du gar nicht so abhängig bist, wie du dachtest, und du kommst aus deinem Opferdenken heraus. Das wiederum ist ein wunderbares Geschenk des Lebens an dich!

»Ja, soll ich es denn jetzt toll finden, wenn eine Stadt bombardiert wird, wenn unschuldige Menschen vertrieben werden, verhungern oder bei einer Naturkatastrophe umkommen?«, fragst du vielleicht. Natürlich nicht! Es geht um deine eigene Reaktion auf die Dinge, die da draußen passieren. Solange du dich hilflos ausgeliefert, als Opfer der Umstände fühlst, kannst du nichts ändern. Im Gegenteil: Deine Hilflosigkeit macht dich wahrscheinlich wütend. Diese Wut aber benutzt du kontraproduktiv, indem du all die Kraft, die in ihr steckt, dem zukommen lässt, was du nicht willst. Du schenkst

deine Aufmerksamkeit, zusammen mit deiner wunderbaren Lebenskraft, genau den Dingen, die du ablehnst! Das, was du nicht willst, bekommt deine Kraft und wird dadurch sehr stark. (Was glaubst du, was passieren würde, wenn nicht alle schreien würden: »Wir wollen keinen Krieg!«, sondern all ihre Kraft für den Frieden einsetzen würden?)

Ein weiteres Beispiel aus dem öffentlichen Leben: Gegen den Sendemast in deinem Dorf zu sein, bringt ihn garantiert an die Stelle, wo du ihn nicht haben willst. Stell dir lieber das Dorf heil und leuchtend vor, die Bewohner gesund und glücklich! Das ist es doch, was du möchtest! Verschwende nicht deine Macht auf Bilder von Dingen oder Ereignissen, die du gar nicht willst! Dass du aus deiner wütenden Hilflosigkeit herauskommst, ist nicht nur für dein eigenes Wohlbefinden wichtig, sondern auch für das der anderen.

Wir sind leider so erzogen und sozialisiert, dass wir uns als Opfer fühlen: als Opfer der Regierung, als Opfer unserer Eltern und Lehrer, als Opfer der wirtschaftlichen Verhältnisse, als Opfer des Schicksals. Wie oft sagst oder denkst du: »Ja, wenn ich gesund (oder nicht so dick, so dünn, so hässlich, so dumm) wäre, dann würde ich ... Aber ich kann ja nicht.« Oder: »Wenn mein Mann/meine Frau nicht so ... wäre, könnten wir so glücklich sein!« Oder: »Wenn ich leben würde, wo es warm ist, dann ...!«, »Wenn ich die

richtige Ausbildung hätte, dann ...!«, »Wenn ich im Lotto gewinnen würde, dann ...!« Alle diese Sätze machen dich zum Opfer. Du meinst, nicht hier und jetzt glücklich und zufrieden sein zu können, weil irgendjemand oder irgendetwas dir das Leben schwermacht.

Wenn du möchtest, nimm einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand, und schreib dir auf, was dich in deinem Leben alles daran hindert, glücklich zu sein. Notiere alles, was du meinst, nicht ändern zu können, jede Situation, in der du dich als Opfer fühlst. Die Liste könnte vielleicht so aussehen:

- »Ich bin zu fett.«
- »Ich bin zu alt.«
- »Ich habe nicht die richtige Ausbildung.«
- »Ich habe den falschen Partner.«
- »Mit meinen Talenten kann man nichts anfangen.«
- »Ich habe kein Geld.«
- »Die weltpolitische Lage ist so schwierig.«
- »Bei dem Wetter kann kein Mensch gute Laune haben.«
- »Ich kann nicht schlafen.«
- »Ich lebe im falschen Land.«
- »Meine schwierige Kindheit ist an allem schuld.«

Das sind nur ein paar Beispiele, die sich beliebig erweitern lassen, und deine Liste sieht vielleicht ganz anders aus. Aber es wird sicherlich interessant für dich sein, zu sehen, was alles es scheinbar unmöglich macht, das Leben zu führen, nach dem du dich sehnst. Manchmal führt das bloße Aufschreiben dieser »Hindernisse« schon dazu, dass man lachen muss, weil einem klar wird, was für ein Unsinn da steht!

Falls du nicht lachen musst, sondern findest, dass du nur die Wahrheit aufgeschrieben hast, dann öffne dich jetzt einmal dem Gedanken, dass das Universum dir mit dem grässlichen Wetter, der fürchterlichen Weltpolitik, deinem Hexenschuss, dem sturen Ehemann oder den ständigen Kopfschmerzen möglicherweise einen Hinweis geben will, wie du die Dinge zum Besseren wenden könntest. Du wirst merken, dass das deinem Leben eine ganz neue Perspektive gibt: Es wird richtig spannend!

Was dich an dir und an anderen nervt oder stört, ist etwas, was dir nicht mehr entspricht, etwas, was von dir fordert, dass du dich weiterentwickelst. Menschen oder Situationen, die dich wütend machen oder abstoßen, sind also in Wirklichkeit deine Freunde, denn sie bringen dich dazu, etwas anzuschauen und zu verwandeln, was entwicklungsbedürftig ist.

Und das ist, wenn du wirklich darüber nachdenkst, etwas Gewaltiges. Stell dir vor: Jeder einzelne Mensch übernimmt hundertprozentig die Verantwortung für sich und sein Leben und erkennt den Sinn in dem, was ihm begegnet. Niemand bekämpft mehr seinen Schatten, wenn er ihm begegnet, sondern begrüßt ihn freudig als Wachstumschance! Die Welt, in der wir leben, würde sehr anders aussehen, wenn jeder das täte ...

Die Lumi-Farbtabelle

Schwarz

unterstützt mich, die Schatten und dunklen Stellen in meinem Innern, die durch Ablehnung eines Teils von mir entstanden sind, wahrzunehmen, die Kraft, die in ihnen gebunden ist, an mich zu nehmen und sie für mein Leben zur Verfügung zu stellen. Aus der Tiefe der Dunkelheit kann etwas Neues geboren werden.

Grau

ist eine Mischung aus Licht und Dunkelheit. Es symbolisiert Neutralität, in der ich aus dem Abstand etwas sachlich und nüchtern betrachten kann. Grau schärft meine Kritikfähigkeit und Urteilskraft.

Braun

ist die Farbe der Mutter Erde, das heißt meiner Heimat, meiner Herkunft, meiner Wurzeln. Dazu gehören auch die Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe. Braun gibt mir Sicherheit, Wärme, Geborgenheit, Ruhe und Gelassenheit. Ich stehe fest auf dem Boden und spüre den Halt, den mir das gibt. So kann ich auf mein Leben zurückschauen, um dann bedächtig weiterzugehen.

Dunkelrot

besteht aus der Farbe Rot und einem Anteil Schwarz. Ich habe einen Teil meiner Lebendigkeit und meines Seins in

den Schatten verdrängt, weil ich ihn nicht als Ausdrucksform annehme. Es geht darum, mich selbst mit all meinen Gefühlen wirklich zu spüren, anzunehmen und so die volle Lebendigkeit und Lebensfreude wiederzuerlangen.

Rot

ist die Farbe des Lebens und der Liebe. Rot schenkt mir Wärme, Vitalität und Lebenskraft. Es steht für das Gefühl, lebendig zu sein, mich selbst in meiner Lebendigkeit zu spüren, wach und präsent zu sein.

Orange

steht für pulsierende Energie und Lebensfreude. Orange belebt den Körper und weckt meine Schöpferkraft, indem es mich mit meiner Essenz verbindet. Ich lasse mich ein, nehme wahr, verbinde mich mit mir selbst und erschaffe mein Leben neu im Einklang mit meinem inneren Wesen.

Gelb

ist das bedingungslose »Ja« zum Leben, die Farbe der Sonne und der Freude. Gelb gibt mir Sicherheit und Stabilität. Es sagt: »Ich bin, wie ich bin!« Ich fühle mich sicher und geliebt. Gelb klärt die Gedanken und macht wach, beweglich, leicht, lebendig und froh.

Zitronengelb

kühlt und zieht alle Säfte in mir zusammen, sodass der

Impuls entsteht, aus meinen alten Gewohnheiten und starren Denkmustern auszubrechen, sie loszulassen und wahren Frieden und Freiheit zu erlangen.

Grasgrün

ist die Farbe der Natur, die Farbe von Wachstum und Frische, die den ganzen Körper harmonisiert und ausgleicht sowie emotionale und körperliche Wunden und Narben heilt. Grasgrün ist die Farbe von Erneuerung, Heilung und innerer Harmonie.

Smaragdgrün

ist die Farbe des Herzchakras und der allgegenwärtigen, bedingungslosen Liebe, Selbstliebe und Vergebung. Smaragdgrün steht für Dankbarkeit, Freude und Vertrauen.

Rosa

ist die Farbe des Herzens. Es steht für das Öffnen des Herzens, für Achtsamkeit, Verständnis, göttliche Liebe und Selbstliebe. Rosa unterstützt mich dabei, bedingungslos zu lieben.

Türkis

ist die Farbe des Wassermann-Zeitalters und steht für emotionale Intelligenz, Freiheit und die Fähigkeit, auf die eigene Intuition zu vertrauen. Türkis unterstützt die sprachliche Ausdrucksfähigkeit und hilft mir, ehrlich und

aus meinem inneren Wissen heraus zu kommunizieren. Ich spreche meine inneren Wahrheiten aus und integriere sie in mein Leben.

Lichtblau

klärt und ordnet. Es ist die Farbe von Leichtigkeit, Anmut und Glückseligkeit: Ich bin heil und ganz, unverletzbar und ewig in meiner Essenz.

Indigoblau

schützt. Es ist die Farbe des inneren, intuitiven Wissens um die kosmische Ordnung und ihre Gesetzmäßigkeiten. Es verbindet Kommunikation und Wissen, führt mich zu Ganzheit und Verbundenheit mit allem, was meine Selbstheilung erzeugt.

Violett oder Lila

ist die hohe spirituelle Schwingung, ist universelle Liebe, Transformation und Heilung. Lila verbindet mich mit dem Höheren Selbst, mit dem Göttlichen, von dem alle Heilung kommt. Die Violette Flamme kann universell zum Heilen und Klären eingesetzt werden.

Flieder

ist die Farbe, die mich beflügelt. Wie ein Vogel kann ich mich erheben und über meine Welt schweben. Flieder steht für Freiheit und Frische, Zartheit und Präsenz.

Alltagsprobleme

Geht's meinem Kind gut?

Eine Kursteilnehmerin erzählte von einer Begebenheit, bei der sich die Lumi-Methode hervorragend bewährt hatte: Ihr achtjähriger Sohn spielte draußen mit den Nachbarkindern im Hof. Sie musste ihren Mann vom Bahnhof abholen und mit ihm zusammen noch eine Besorgung machen. Das alles dauerte länger, als sie gedacht hatte. Auf dem Heimweg standen sie dann noch im Stau. Es wurde dunkel, und sie machte sich fürchterliche Sorgen um das Kind – und Vorwürfe, weil sie ihm keinen Schlüssel gegeben hatte. Schreckensbilder zogen vor ihrem inneren Auge vorbei: Sie sah das Kind weinend bei Dunkelheit und Kälte vor der Tür sitzen und frieren. Sie fühlte sich miserabel!

Sie musste nicht fahren, ihr Mann saß am Steuer, und daher beschloss sie, jetzt die Lumi-Methode auszuprobieren. Sie schloss die Augen und erkannte, dass das Problem sich in ihrer Lunge manifestierte. Die Lunge sah schwarz und schleimig aus, und sie atmete schnell und flach. Die Frau fragte sich: »Womit habe ich mir das erschaffen?« Die Antwort kam prompt: »Durch Kontrollzwang.« Die positive Absicht, die ihr Unterbewusstsein verfolgte, war jedoch: »Loslassen und vertrauen lernen.« Das galt für sie

selbst ebenso wie für ihre Kinder und die anderen Menschen, mit denen sie zu tun hatte. Auf die Frage, welche Farbe »loslassen und vertrauen lernen« hätte, gab ihr Unterbewusstsein ihr die Antwort: »Hellblau.« Sie atmete also diese Farbe mit den Eigenschaften ein und fühlte sich rasch klarer und geordneter. Sie nahm bewusst die Glückseligkeit und den Satz »Ich bin heil und ganz, unverletzbar und ewig in meiner Essenz« in sich auf.

Sie berichtete, wie sehr sie das sofort veränderte. Das dunkle Bild in ihren Lungen verwandelte sich in eine harmonische Landschaft, in der sie sich absolut glücklich und geliebt fühlte. Sie schickte dieses Bild ihrem Sohn, mit der Botschaft: »Ich vertraue, alles ist gut.«

Als sie schließlich nach Hause kam, saßen all ihre Kinder in der Küche und aßen gemütlich zu Abend. Ihre ältere Tochter war unerwartet rechtzeitig nach Hause gekommen und hatte den kleinen Bruder eingesammelt!

Wir finden, das ist ein wunderbares Beispiel, denn es kommt eigentlich jeden Tag in allen Lebensbereichen vor, dass wir uns mit unseren Gedankenbildern schlimme Gefühle erschaffen, die ganz überflüssig sind. Hier dauerte die Transformation keine fünf Minuten, und die Wirkung war einfach unglaublich.

Der Blick in den Körper zeigte der Kursteilnehmerin auch, was sie ihrem Körper mit ihren Gedankenbildern antat. Eine schwarze, schleimige Lunge! Man fragt sich, was für Krankheiten sie auf die Dauer hervorbringen könnte! Welchen Virus würde sie wohl anziehen, um diesem Bild gerecht zu werden?

Verhaltensprobleme des Sohnes

Der zehnjährige Jonas ist ein sehr lebendiges, lautes und impulsives Kind. Er lässt sich nicht unterkriegen, kämpft gegen jede Ungerechtigkeit und rebelliert, sobald er sich unfair behandelt fühlt. Das alles führt zu großen Problemen in der Schule. Erika, seine Mutter, erzählte mir, dass er zu Hause ein nettes und pflegeleichtes Kind sei und sie daher nicht verstehe, warum die Lehrer ihn so kritisierten. Sie fühlte sich unverstanden, von ihnen allein gelassen. Sie fühlte sich absolut machtlos. Am folgenden Tag sollte sie in die Schule zu einem Gespräch mit der Direktorin und den Lehrern von Jonas in die Schule kommen, was ihr große Sorgen bereitete. Sie meinte: »Ich bin so wütend auf die alle. Ich werde ihnen bei dem Gespräch richtig meine Meinung sagen!«

Das Thema saß ihr im Hals. Er fühlte sich eng und rau an. Metallisches Grau war die vorherrschende Farbe, und Erika fühlte sich machtlos.

Als ich sie fragte, womit sie sich das erschaffen hatte, erschienen vor ihrem inneren Auge schon längst verdrängte Bilder aus ihrer Kindheit. Sie sah ihre Mutter und fühlte sich von ihr ungerecht behandelt, nicht verstanden und kritisiert. Offensichtlich hatte sie damals dieselbe Machtlosigkeit gefühlt wie in der aktuellen Situation.

»Welche positive Absicht haben die Enttäuschung und die Machtlosigkeit gegenüber deiner Mutter?«, fragte ich.

»Frieden!«

»Welche Farbe hat Frieden?«

Erika war sehr erstaunt, als vor ihrem inneren Auge die Farbe Schwarz auftauchte. Aber als sie diese Schwärze in sich einatmete, fühlte sie sich interessanterweise ruhiger und gelassener. Schwarz unterstützt uns, die Schatten und dunklen Stellen im Inneren, die durch Ablehnung eines Teiles von uns entstanden sind, wahrzunehmen. Es hilft uns, die Kraft, die in ihnen gebunden ist, an uns zu nehmen und sie für unser Leben zur Verfügung zu stellen.

Allerdings sah sie kein Symbol, sondern nur die schwarze Substanz, die sie in sich aufnahm, wodurch sie allem Verdrängten erlaubte, wieder ins Bewusstsein zu gelangen. Das tat ihr sehr gut.

»Was hat sich nun in deinem Hals verändert?«, fragte ich sie.

»Er fühlt sich ruhiger an, nicht mehr so metallisch, aber immer noch ein wenig beengt.«

»Womit hast du dir diese Enge erschaffen?«

Diese Frage brachte eine ganze Reihe von Bildern aus ihrer Kindheit zum Vorschein. Sie fühlte sich ungeliebt. Ihr fehlten Nähe, Geborgenheit und Akzeptanz von ihrer Mutter.

»Welche Farben haben Nähe, Geborgenheit und Akzeptanz?«

Nähe hatte für sie die Farbe Rot. Sie atmete diese Farbe des Lebens und der Liebe in sich hinein und füllte sich durch die rote Energie mit Wärme, Vitalität und Lebenskraft. Sie atmete auch das Gefühl von Leben, von Lebendigkeit, von Wachheit und Präsenz in sich hinein.

Das tat ihr sehr gut. Sie sah dazu das Symbol einer roten Blume und nahm auch das in sich auf.

Geborgenheit war für sie lichtblau, eine Farbe, die klärt und ordnet. So atmete Erika diese Farbe der Glückseligkeit und den Satz »Du bist heil und ganz, unverletzbar und ewig in deiner Essenz« ein. Sie sah dazu eine Feder, die sie in jede Zelle ihres Körpers aufnahm.

Akzeptanz hatte für sie die Farbe Gelb. Gelb ist das bedingungslose »Ja« zum Leben, die Farbe der Sonne und der Freude. Gelb gibt mir Sicherheit und Stabilität. Es sagt: »Ich bin, wie ich bin!« Ich fühle mich sicher und geliebt. Gelb klärt die Gedanken und macht wach, beweglich, leicht, lebendig und froh.

Das war für Erika sehr wichtig, vor allem das bedingungslose »Ja« zum Leben, zu allem, was ihr im Leben begegnet. Es bedeutete für sie, ihren Widerstand zu überwinden und ihr Vertrauen darein zu setzen, dass alles eine positive Absicht hat. Auch Sicherheit und Stabilität waren ihr sehr wichtig, ebenso der Satz: »Ich bin, wie ich bin, und so fühle ich mich sicher und geliebt.« Sie wiederholte ihn mehrmals und atmete ihn zusammen mit der gelben Energie in jede Zelle ein. Dazu sah sie eine aufgehende Sonne, die alle Zellen ihres Körpers beleuchtete.

Das alle führte dazu, dass Erikas Hals sich entspannte und sich friedlich und gelassen anfühlte. Die Machtlosigkeit in ihr verwandelte sich in ein Gefühl von Zuversicht und Verständnis. »Ich verstehe jetzt, dass meine Mutter mir keine Liebe und Nähe geben konnte. Sie hatte selbst keine erfahren.« Erika schickte ihre Mutter das Bild der aufgehenden Sonne, sie schickte ihr die Feder und die rote Blume, und dadurch fühlte sie sich noch besser.

Sie hatte jetzt keine Wut mehr auf die Lehrer ihres Sohnes

und fühlte sich in Bezug auf das bevorstehende Gespräch ganz sicher und gelassen.

Erika war erstaunt, dass der Ursprung der Probleme ihres Sohnes in ihrer eigenen Kindheit lag. Sie war nun bereit, ihre Themen weiter anzuschauen und ihre verdrängten Konflikte auf ihre positive Absicht hin zu untersuchen.

Später erzählte sie, dass das Gespräch in der Schule sehr friedlich verlaufen sei. Die gefundenen Lösungen waren für beide Seiten befriedigend.

Die Fahrrad-Gangschaltung geht dauernd kaputt

In einem Seminar, in dem wir die Wirkung der Lumi-Methode bei Alltagsproblemen ansprachen, fiel einer Teilnehmerin ein, dass seit einem Jahr ihre Fahrrad-Gangschaltung immer wieder kaputtging, sodass sie nicht mit dem Rad fahren konnte. Sie besaß kein Auto, musste also in diesen Fällen einfach zu Fuß gehen. Sie traute sich nicht, damit zu fahren. (Sie erzählte das eher scherzhaft und erwartete nicht wirklich, dass die Lumi-Methode eine Lösung für dieses technische Problem bereithalten könnte. Doch das Ergebnis der Sitzung war beeindruckend!)

Auf die Frage nach dem Kern des Problems antwortete