

Im Feuer der Scham- Ein Heilkreis mit Luna U. Müller

Es ist Samstag, 10 Uhr und ich komme etwas zu spät. Als ich auf die Klingel des [Helios Heilzentrums](#) in Nürnberg drücke, öffnet mir ein großer, schlanker, weißhaariger Mann, der das Haar zu einem Zopf gebunden hat.

Ich solle leise sein, denn es würden alle schon in Stille sitzen.

In Windeseile lege ich Mantel und Schuhe ab und betrete den Raum, in dem **ungefähr 17 Menschen im Kreis sitzen**. Es läuft leise Musik, alle haben die Augen geschlossen.

Ich setze mich auf den einzigen freien Platz der noch da ist und atme erstmal aus. Dann schließe ich auch die Augen. Sofort spüre ich **die angenehme Ruhe, die sich in mir auszubreiten beginnt**. Ich habe es schon immer geliebt in stillen Gruppen zu sitzen. Die Energie ist eine andere, als wenn man alleine meditiert.

Kurz darauf ist der helle, klare Ton der Zimbeln zu hören, die Luna aneinanderschlägt, als Zeichen des Beginns. Alle Augen öffnen sich, eine kurze Unruhe kommt auf, erwartungsvolle Blicke, Lächeln. Ich kenne einige wenige Gesichter und **habe keine Ahnung, was mich erwartet**.

Bis zum Schluss war ich mir nicht sicher, ob ich hingehen sollte, trotzdem ich **Luna U. Müller**, die Leiterin des Heilkreises sehr verehere. Ich dachte, ich müsse **ein konkretes Thema haben** und hatte mir auch etwas zurechtgelegt, doch nun, da ich hier sitze, ist es wie leer gefegt in mir.

**Jeder, der etwas von sich preisgeben will**, darf jetzt etwas sagen. Warum er oder sie hier sei, was ihn oder sie gerade jetzt bewegt, den Namen. Drei Männer sind anwesend, der Rest besteht aus Frauen ab 35 bis Anfang 60, so schätze ich.

## Der Wunsch nach Heilung

Es werden nicht alle etwas zu sich und ihrem Beweggrund sagen, doch viele erzählen gleich so bereitwillig von sich und ihrem Thema, dass ich bereits jetzt **berührt bin von der Offenheit, die hier herrscht.**

Die Themen sind vielfältig und reichen von körperlichen Krankheiten bis zu geistigen Problematiken, Beziehungsthemen, die immer wieder im Alltag auftauchen **und das Leben erschweren.** Luna macht darauf aufmerksam, dass es nicht darum gehen würde, ohne Krankheiten zu sein. **Ein glückliches Leben sei nicht von körperlicher Gesundheit abhängig.**

**Heilung geschehe im Geist** und der Körper kann dem folgen. Muss aber nicht. Das ist die überraschende Ansage. Es gehe im Heilkreis auch **nicht um Wunderheilungen.** Es gehe darum etwas aufzudecken und zur Heilung anzuregen. **Das Eintreten in einen heilenden Prozess.**

Nach der Vorstellungsrunde, in der mir die meisten schon vertrauter geworden sind, und einer kleinen Pause, geht es direkt über zum Heilkreis.

Ein Heilkreis ist, wie ich erkennen werde, ein Kreis aus Menschen, in dessen Mitte man sich vor den Heilkreisleiter, in dem Fall Luna, setzt. **Man bringt sein Anliegen hervor,** die Leiterin sagt etwas dazu und legt auch Hand an, wenn **gestaute Energien erspürt werden.**

Danach kann man zur weiteren Bearbeitung des Themas mit **einem der beiden Assistenten** in einen Nebenraum gehen oder sich hinter einem Paravent, im gleichen Zimmer, weiter behandeln lassen. Alle dürfen alles hören und sind als stille Zeugen mit im Raum. **Spätestens jetzt werde ich nervös.**

## Klare, starke Energien

Sollte ich bisher noch nicht so sehr an Energien geglaubt haben, die zwischen und durch Menschen entstehen, so kann ich es ab jetzt mehr als deutlich beobachten. Sobald sich jemand nach vorne setzt, **beginnen bei den meisten auch schon die Tränen zu fließen.**

Als würde dieser Platz da vorne bereits eine Aura der Lösung und Klarheit ausstrahlen. **Wenn Du da vorne sitzt, geht's um Dich.** Und es taucht genau das auf, **was jetzt gerade in deinem Leben dran ist.**

Ich bin verblüfft und fasziniert gleichzeitig, wie eindeutig diese Wirkung ist. Ich sitze da und heule, weil es mich berührt, **wie tief jemand bereit ist, sich hinzugeben und an sich zu arbeiten.** Bereit ist, sich zu öffnen und zuzulassen, was jetzt kommen will und angesehen werden will. Kein einziges Mal habe ich das Gefühl, die anderen Teilnehmer wären Voyeure der Offenlegung von Schmerz.

Ich sehe in jedem Anwesenden Mitgefühl und starke Konzentration auf den, der gerade vorne ist. **Ein vollständiges Dabeisein, als stiller Begleiter, als schützender Rahmen, als stärkende, haltende Energie.**

**Und dann bin ich dran.**

Ich spüre Widerstand, ich will sofort gehen und nichts sagen, **mein Magen dreht sich fast um.**

Und doch setze ich mich vor Luna. Es wird still und ich spüre meine Gefühlsaufwallung. Tränen steigen hoch und ich brauche eine Weile, um mich zu beruhigen. **Ich fühle mich auf einmal klein und hilflos.** Dann kommt es einfach so aus mir heraus:

## Die Angst vor der Tiefe

**Ich leide darunter, dass ich nie da sein will.** Ich spüre immer **Gegenkräfte, die mich aus dem jetzigen Moment** herauskatapultieren wollen.

Immer woanders hin. Seien es Tagträume oder Tätigkeiten oder **Ablenkungen jeder Art.** Ich **will nicht hier und jetzt sein.** Auch in ständig wechselnden Ideen und Projekten würde sich das ausdrücken, **nicht in die Tiefe gehen zu wollen,** sei das große Leid.

Und das wäre deshalb, so vermute ich, weil **tief in mir der Zweifel besteht, dass das, was ist, gut ist, wie es ist.** Als würde ein alles durchdringender Zweifel daran bestehen, **dass ich so, wie ich wäre, gut und richtig sei.**

Luna fragt mich ruhig, ob ich dieses Gefühl eher von meiner Mutter oder meinem Vater vermittelt bekommen hätte. Ich sage, von meinem Vater. Und wodurch hätte ich es mitbekommen?

Durch Kritik und einmal durch den Satz zu dumm zu sein, um genau so gebildet zu werden wie er. Ich fühle mich vollkommen aufgelöst und **innerlich brennend, wie eine offene Wunde.**

Ich füge hinzu, dass dieser Satz meiner Meinung nach der Auslöser für meinen Drang alles verstehen zu wollen war. „Du wolltest alles verstehen, damit Dein Vater Dich lieb hat?“, fragt sie und sieht mich dabei weich an. „Nein!“, sage ich und spüre inneren Widerstand. „Damit ich seine Motivation verstehen kann, warum er mich verletzen wollte“.

## Uralte Themen kommen hoch

Ich soll nochmal genauer nachfühlen. Warum wollte ich genau so gebildet werden wie er? Und dann wird es auch mir klar: **Um von ihm anerkannt und geliebt zu werden.** In diesem Moment brechen die letzten inneren Dämme, denn ich dachte, das Thema hätte ich schon längst aufgelöst und **spüre nun, dass es noch immer,**

**tief drinnen, mein Leben beeinflusst. Ich gebe mich dem Gefühl hin und werde offen und weit.**

Luna sagt, dies wäre das innere Kind in mir, das sich so sehr nach Anerkennung sehnt. Sie bittet darum, mich umzudrehen und mich rückwärts an sie zu lehnen.

**Ich spüre ihre Arme um mich und fühle mich klein und schwach und gleichzeitig gehalten. Ich blicke zu Boden.**

Sie sagt, ich solle in die Augen aller Anwesenden schauen, um dort die Anerkennung zu entdecken, die ich mir so sehr wünsche. Plötzlich bricht sich ein Gefühl Bahn, dass ich seit Jahren nicht mehr bewusst gespürt hatte. **Es ist Scham.**

## **Im Feuer der Scham**

Ich schäme mich entsetzlich dafür, Anerkennung zu wollen. Durch den verschwommenen Schleier von Tränen, sehe ich in die Augen der Menschen um mich herum und was ich sehe, **zerreißt mir beinahe das Herz.**

Mir schlägt so viel Liebe und Mitgefühl, Lächeln und Anerkennung entgegen, dass ich es **buchstäblich nicht fassen kann.**

Ich stehe im Feuer der Scham und versuche zu atmen, um mich nicht vollkommen davon wegschwemmen zu lassen. Dies wäre das Gefühl, dass ich in meinem Leben nicht zulassen würde, sagt Luna. **Es sei wie ein Makel, den ich versteckt halten würde,** um es mit anderen Dingen zu überlagern, damit ich es nicht fühlen müsse. In mir wäre dieses Mädchen, dass für das, was es macht, Anerkennung möchte. Das zeigen möchte, was es alles auf die Beine stellen kann. **Daran sei nichts schlechtes.**

Doch in mir gäbe es eine Verhärtung diesem Mädchen gegenüber, das so, wie es ist, nicht sein darf. Aber **erst, wenn dieses Kind sein dürfe,** mit all seinen Bedürfnissen, erst dann käme ich in meine Kraft. Erst dann könne diese versteckte Wunde heilen.

**Durch Zulassen dieses Bedürfnisses nach Anerkennung** in mir, durch

Zulassen der Scham darüber. Durch die Aufgabe des Widerstandes gegen dieses Kind.

## Wie fühlt sich das innere Kind?

**Ich fühle mich weit, offen und auf einmal ruhig.** Ich spüre den Schmerz noch immer, aber es ist auch Ruhe da. Ich habe das Gefühl unter enormen Anstrengungen einen Gipfel erklommen zu haben. Den Gipfel der Scham.

Es war **so eine Wucht, die mich von Innen her getroffen hatte und nun werde ich langsam still.**



*Luna U. Müller*

**Sie legt ihre Hand auf mein Herz** und sagt, es gäbe in mir eine große Sehnsucht ins Herz zu fallen. **Manfred**, der Mann, der mir die Tür geöffnet hatte, solle mit mir hinter den Paravant gehen. Dort könne ich mich hinlegen, **er würde mir die Hand auf mein Herz legen**, damit ich dem noch weiter nachspüren könne.

Ich folge ihm nach und lege mich hin. Noch immer mitgenommen von dem gerade erlebten. Ich erwarte mir nun nichts weiter mehr und denke: Ich werde mich jetzt noch kurz hinlegen und **dann habe ich „es geschafft“**.

Manfred kniet sich neben mich, ich halte die Augen geschlossen und er legt seine Hand auf mein Herz. Sie ist sehr warm. **Augenblicklich muss ich tiefer atmen** und spüre den sanften Druck, den seine Hand ausübt. Ich spüre plötzlich **eine weitere Öffnung in dieser Gegend** und neuer Schmerz wallt auf. „Lass los“, sagt Manfred, „Es ist alles gut. Es darf alles sein.“

Diese Worte beruhigen mich und ich lasse los und lasse den Schmerz sein, den Schmerz der sich alt anfühlt, **als würde eine Tür geöffnet werden**, deren Existenz ich lange vor mir versteckt gehalten hatte. Ich werde nach und nach wieder ruhig. Ich fühle mich sehr sicher bei Manfred, auch wenn wir uns vorher noch nie begegnet waren.

## **Innerlich befreit**

Kurz darauf sitze ich wieder im Kreis. Noch etwas benommen, **doch innerlich befreit, offen und erleichtert**. Ich verfolge gespannt und konzentriert die Prozesse der anderen, von denen ich mir viel für mein eigenes Leben mitnehmen kann. Gegen 19 Uhr ist es vorbei. Es ist ein sehr spezielles Gefühl, **wenn fremde Menschen innerhalb von ein paar Stunden einem so vertraut werden**, weil sie sich in vollkommener Offenheit gezeigt hatten.

Ich bewundere Luna für ihre **sehr genaue, behutsame, hingebungsvolle und tiefe Arbeit**. Sie ist sanft, wo Sanftheit gefordert ist, sie ist stark, wo Stärke gebraucht wird und deutlich, wo Klarheit gefordert ist. **Es war harte Arbeit** für jeden Einzelnen so intensiv da zu sein, wie sie es war, das kann man nur schaffen, wenn man es **aus tiefer Liebe zum Menschen tut**.

Als ich am Bahnhof ankomme, um zurück nach Hause zu fahren, sind mir **mit**

**einem Mal alle Menschen, die ich sehe, vertraut.** Ich weiß jetzt sicher, dass **jeder seinen Schmerz mit sich herum trägt.** Ich weiß, dass jeder seinen Schmerz **vor sich selbst und den anderen versteckt** und dieses Versteckspiel es ist, das das Leben so oft zur Hölle macht.

Ich bin dankbar dafür, **meinen Schmerzpunkt berührt zu haben** und weiß, dass die Arbeit jetzt erst beginnt. Der Weg heißt Annahme all dessen, was ist. Kommen lassen und Gehen lassen. Die Integration aller verlorenen Anteile, um sie dann, nach und nach übersteigen zu können.

**Danke an Luna für ihre wundervolle Arbeit. Danke an alle Teilnehmer** für ihre berührende Offenheit und das Halten der Energie.

**Danke Leben, für die Wunder, die ich erfahre.**

Weitere Infos zu Luna U. Müllers Arbeit findest Du

[hier auf ihrer Webseite.](#)

In Verbundenheit,

Deine Nicole



Wenn Dir dieser Artikel gefallen hat, freue ich mich, wenn Du meinen Blog abonnierst. So wirst Du über jeden neuen Beitrag informiert. [www.radicalnow.de](http://www.radicalnow.de)