

GABY KÖSTER

MIT THOMAS KÖLLER

# Meine Energie- wende

*Wie ich die  
Spiritualität als  
Lebensretter  
entdeckte*



**G|U**



# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einleitung: Mein Weg zur Spiritualität . . . . .	11
Fragen fragen . . . . .	25
Was ist eigentlich Energie? . . . . .	29
Das Geheimnis der Chakren . . . . .	35
Wie ich Aura-Soma für mich entdeckt habe . . . . .	81
Räuchern, Rituale, Kraftorte . . . . .	97
Spiritualität, Wissenschaft und Schulmedizin: Todfeinde, Freunde, Kollegen? . . . . .	113
Music was my first love . . . . .	127
Tarotkarten und andere spirituelle Wegweiser . . . . .	141
Spiritualität to go . . . . .	153
Erleuchtung – gibt's das? Muss das sein? . . . . .	161
Heilsteine & Co. KG . . . . .	175
Schule, Glück und Glückskekse . . . . .	205
Liebe, lebe, lache! oder: Leben, sterben, singen! . . . . .	223
Ausblick . . . . .	230
Danksagung . . . . .	232
Lesestoff und mehr . . . . .	234

# Vorwort

Liebe Menschen!

Mein Wunsch für dieses Buch ist, dass es eine Anregung für euch und euer Leben wird. Wir leben in einer Zeit, in der sich manche Menschen aus Überzeugung für eine gute Sache auf der Straße festkleben, andere aus dem Glauben an eine Sache, die sie für absolut wahr halten, wahlweise Israelfahnen oder den Koran verbrennen und wiederum andere militärisch in Nachbarländer einfallen. Aber spirituell denkende und lebende Menschen gelten normalerweise als verrückt. Da stimmt doch was nicht, oder? Finde den Fehler!

Es wird in diesem Buch um viele spirituelle Themen gehen: um Energiemedizin, also die Behandlungsmethoden, die auf die Energiesysteme unseres Körpers einwirken, ums Kartenlegen und um Heilsteine. Es wird die Rede sein von Energiewasser, Räucherungen, Aura-Soma, helfenden Engeln und Kräutern, die unser Leben und unser Gemüt bereichern, und nicht zuletzt von der energetischen Arbeit mit Chakren. Mir ist sehr daran gelegen, euch meinen persönlichen Weg zur Spiritualität aufzuzeigen sowie meine Beziehung zu dem, was uns Menschen im Tiefsten trägt und unserem Leben Sinn verleiht.

Natürlich weiß ich ganz genau, dass ein Vorwort oft gar nicht vom Autor selbst geschrieben wird, sondern von einem Gastautor, der bei der Einordnung und dem Verständnis des Werks helfen soll. Das geschieht natürlich immer mit dem Hintergedanken, das Buch durch die Expertise, die Geistesgröße und das Renommee des Gastes aufzuwerten. Dadurch soll Glaubwürdigkeit verbreitet werden und eine angemessene, möglichst übersteigerte Würdigung von Sprache, Stil und Inhalt des Hauptautors vollzogen werden. Ich möchte deshalb nicht kleckern, sondern klotzen und habe hier schon mal ein kurzes Vorwort für eine Person vorformuliert, deren internationaler Ruf dem eines Martin Luther King, eines Mahatma Gandhi oder eines Desmond Tutu in nichts nachsteht. Lieber Herr Bundeskanzler, ein solches Schreiben hätte ich mir von Ihnen gewünscht. Und ich muss noch kurz hinzufügen, dass ich alles, was in diesem Buch steht, absolut ernst nehme und es mir sehr, sehr wichtig ist, ich aber gleichzeitig von Beruf auch Komikerin bin.



O meine Göttin,  
du lebst verborgen mit deinem Gemahl im tausendblättrigen Lotus,  
der durch die feinen Bahnen brechend erreicht wird,  
durch die Kraft der Erde im Muladhara-Chakra,  
durch die Kraft des Wassers im Svadhisthana-Chakra,  
durch die Kraft des Feuers im Manipura-Chakra,  
durch das Feuer der Luft im Herzen und  
durch die Kraft des Äthers zwischen den Augenlidern.

**Shankara (indischer Philosoph, 8. Jh. n. Chr.)**

# Das Geheimnis der Chakren

## Was sind Chakren?

Der Sankritbegriff *Chakra* (wörtlich: „Rad“ oder „Wurfscheibe“) kommt ursprünglich vom Diskus des hinduistischen Gottes Vishnu. Vishnu ist neben Shiva und Brahma einer der drei Hauptgötter des Hinduismus und gilt als Erhalter der Welt und als Manifestation des Höchsten, da er sich um das Gleichgewicht zwischen Gut und Böse kümmert. Sein Diskus ist neben dem keulenartigen Streitkolben eine seiner Handwurfaffen. Daneben führt er noch in den zwei anderen seiner vier Arme das den kosmischen Klang symbolisierende Muschelhorn und als Symbol für Reinheit den



## Steckbrief des Sakralchakras

**Sitz:** eine Handbreit unter dem Bauchnabel, an der Kreuzung zwischen den Hüftknochen und der Wirbelsäule

**Farbe:** Orange

**Element:** Wasser

**Symbol:** sechsblättriger Lotos, Mondsichel

**Männliche Gottheit:** Vishnu (aber auch Varuna oder Narayana)

**Weibliche Gottheit:** Rakini

**Planet:** Mond, auch Jupiter und Merkur

**Organ:** Reproduktionsorgane (Prostata, Hoden, Eierstöcke), Blase, Nieren, Mund, Zunge

**Drüsen:** Eierstöcke, Hoden

**Symptome von Blockaden:** keine Lebensfreude, Schuldgefühle, Eifersucht, Sturheit, Scham, Selbstverleugnung, Selbstverliebtheit, Sexualitäts- und Potenzstörungen

**Was bei Blockaden helfen kann:** Kontakt zu Wasser; Aromen wie Sandelholz, Myrrhe, Majoran, Klee, Zypresse; entwässernde Gemüse wie Spinat, Tomaten, Gurke, Rucola

**Sinn:** Geschmack

**Mantra:** Vam

**Wort:** „Ich fühle“

**Heilstein:** Sonnenstein, Beryll, oranger Jaspis, Orangencalcit, Feueropal, Karneol und orangefarbener Mondstein

Für mich steht das Sakralchakra für die schöpferische Kraft des Lebens, für das „Schmecken“ der Welt sowie dafür, Lebensfreude zu spüren und den emotionalen Selbstausdruck zu erfahren. Insgesamt ist es meiner Meinung nach maßgeblich am Fluss der Lebensenergie beteiligt und daran, das Leben mit all seiner Schönheit und Sinnlichkeit zuzulassen, die Kreativität natürlich mit inbegriffen. Hier arbeite ich mit dem roten Karneol, denn für mich ist besonders dieser Stein Lebensenergie pur.

Oft werden in der Chakren-Arbeit auch Beryll, oranger Jaspis, Orangencalcit und orangefarbener Mondstein benutzt, meine Präferenz ist aber eindeutig der rote Karneol.

Der Name Karneol leitet sich von der mittelalterlichen Bezeichnung *corneolus* ab und Hildegard von Bingen nannte ihn wie viele andere damals auch *cornelius*, ihrer Auffassung nach abgeleitet von der Farbe der (im Übrigen essbaren) Früchte der Kornelkirsche. Karneole sind einfarbig orange-rote Achate und gehören genauso wie der Jaspis zur großen Familie der Quarze. Sie sind aber nicht opak, also undurchsichtig, wie der Jaspis, sondern sie sind durchscheinender. Sie kommen in Australien, Indien, Brasilien, Uruguay, aber auch in



# Tarotkarten und andere spirituelle Wegweiser

**T**arotkarten und Orakelkarten begleiten mich schon seit sehr langer Zeit und ich habe ja bereits erzählt, wie es bei mir mit den Karten anfang. Ich nenne sie immer „Muttis little helper“, also meine kleinen Helferlein.

Die Definitionen sind nicht vollkommen eindeutig festgeschrieben, aber Orakelkarten haben oft ein vorrangiges Thema wie Engel, Götter und so weiter und sollen zum Nachdenken anregen. Lenormand- und Tarotkarten sind dagegen Wahrsagekarten, wobei Tarotkarten nicht nur beim Wahrsagen, sondern auch für psychologische Zwecke eingesetzt werden. Mit dem Tarot wird nämlich

# Mit Humor und Heilsteinen!

Die Spiritualität ist für Gaby Köster überlebenswichtig. Nach einem schweren Schlaganfall hat sich die bekannte deutsche Comedienne dadurch erfolgreich ins Leben zurückgekämpft – denn Aufgeben ist für Weicheier. Die rheinische Frohnatur vertraut den Tarotkarten, schläft mit ihrer Energiezahl unterm Kissen und setzt auf die Kraft der Heilsteine. Energiearbeit ist ihr Erfolgsrezept, skurrile Momente inklusive.

In diesem Buch teilt Gaby Köster ihre inspirierende Geschichte, gibt praktische Tipps und macht deutlich, dass das Leben auch mit Einschränkungen absolut lebenswert ist. Hin und wieder hilft sie anderen Menschen durch Energiearbeit, ohne deshalb ihren Hauptberuf an den Nagel zu hängen: Quatsch zu machen.

So zeigt uns Gaby Köster auf ihre ureigene Art, dass sich Spiritualität und Humor keineswegs ausschließen. Doch vor allem liegt ihr diese Botschaft am Herzen: Jeder kann durch die Kraft der Spiritualität sein volles Potenzial entfalten und mit gestärktem Energielevel sein Leben aktiv gestalten!



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9359-9



www.gu.de